جامعة نزوى
كلية العلوم والآداب
قسم التربية والدراسات الإنسانية

فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل

The effectiveness of a group counselling program designed to improve the study skills of low achieving students

رسالة ماجستير مقدمة من:

هلال بن حميد بن أحمد القصابي

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص إرشاد نفسي

إشراف

أ.د. عبدالرزاق القيسي (مشرفاً رئيساً)

د. هدى أحمد الضوي أ.د. أيهم الرحاوي

2010م

نوقشت هذه الرسالة : (**فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل**)

وأجيزت بتاريخ : 2010/12/5

لجنة المناقشة

م	الاسم	التوقيع
1	أ.د طارق محمود رمزي.	
2	د. أمجد هياجنة.	
3	د. عائشة البلوشي.	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا

الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ "

المجادلة(11)

الإهداء

إلى كل من علمني حرفا...

إلى أبي وأمي.. وكل أخوتي وأخواتي...

إلى ابنتي هداية...

إلى زوجتي أم هداية...

أهدي ثمرة جهدي هذا...

شكر وتقدير

" رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ " (النَّمْل:19)

الحمد لله والصلاة والسلام على معلم البشرية محمد رسول الهدى الصادق الأمين..

من لم يشكر الخلق لم يشكر الخالق فمن بعد شكر الله لا يسعني إلا أن أرد الفضل لأهله وأتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان للأستاذ الدكتور عبدالرزاق القيسي الذي وقف معي وأرشدني خطوة بخطوة لإتمام هذه الدراسة، والذي لم يبخل معي أبدا بإعطائي من وقته الثمين ومن نصائحه وإرشاداته القيمة، كما أتقدم بجزيل الشكر للأستاذ الدكتور حسين الياسري الذي بدأ معي في أول خطواتي في هذه الدراسة، وأتقدم بالشكر كذلك للدكتورة هدى الضوي والأستاذ الدكتور أيهم الرحاوي على إعطائهم لي من وقتهم وإسدائهم لي النصح والإرشاد في العديد من مراحل الدراسة وأشكر كل من ساعدني في التدقيق اللغوي للدراسة.

كما أشكر أعضاء لجنة المناقشة على تكرمهم بقبول مناقشة هذه الرسالة وعلى كل ما قدموه لي من ملاحظات والتي كانت لها أهميتها الكبيرة في إتمام هذه الرسالة...

كذلك أتقدم بالشكر الجزيل لقسم التربية وعلم النفس بجامعة نزوى وكل القائمين على هذه الجامعة والذين لم يألوا جهدا في كل خطوة من خطوات دراسة الماجستير، وأيضا جامعة السلطان قابوس، وكلية العلوم التطبيقية بالرستاق، ووزارة التربية والتعليم الذين سهلوا مهماتي المتعلقة بالتحكيم والتطبيق، ولا أنسى مدرسة بهلا للتعليم الأساسي بهيئتيها الإدارية والتدريسية وطلابها وكل العاملين فيها وأخص بالذكر أفراد عينة الدراسة، والذين كان لهم أكبر الأثر في الجانب التطبيقي من الدراسة.

كما أشكر عائلتي على وقفتها معي وبالأخص زوجتي التي صبرت على انشغالي بالدراسة والبحث وكانت خير معين وسند لي.

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

فهرس الملاحق

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج إرشاد جمعي لتحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل في الصف العاشر واختبار أثره على التحصيل الدراسي.

تكونت عينة الدراسة من (26) طالبا تم اختيارهم قصديا عن طريق درجاتهم التحصيلية وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين(ضابطة، وتجريبية) كل منها يتكون من (13) طالبا.

طبق على المجموعة التجريبية برنامجا إرشاديا يتكون من (16) جلسة من إعداد الباحث، وقد طبق على أفراد المجموعتين القياس القبلي والقياس البعدي وقياس المتابعة باستخدام مقياس عادات الاستذكار الذي أعده الباحث.

وللتحقق من فرضيات الدراسة قام الباحث باستخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney U Test) اللامعلمي للعينات المستقلة واختبار ويلكوكسون(Wilcoxon test) اللامعلمي للعينات غير المستقلة.

وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة تعزى للبرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين الدرجات التحصيلية لأفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

كما تم صياغة عدد من التوصيات والمقترحات لدراسات مستقبلية على إثر نتائج الدراسة الحالية.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

- المقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- الهدف من الدراسة
- تحديد مصطلحات الدراسة
- حدود الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

المقدمة:

يعد التعلم من الأمور التي يجب أن لا يغفل عنها أي مجتمع ، ومن أهم طرق قياس التعلم لدى الطلاب هو التحصيل الدراسي فمن خلاله نستطيع الحكم على تعلم الطالب، وهو أيضا يمثل المحصلة النهائية للعملية التربوية.

وقد انشغل العلماء كثيرا بدراسة التحصيل الدراسي وأسباب انخفاضه وطرق تحسينه وقد أعدت العديد من الدراسات التي حاولت معرفة المتغيرات التي ترتبط بالتحصيل الدراسي، ومن أهم تلك المتغيرات التي أثبتت علاقتها بالتحصيل الدراسي هي عادات الاستذكار ، فمثلما يختلف الطلاب عن بعضهم البعض في قدراتهم الشخصية نراهم أيضا يختلفون في عاداتهم ومن بين تلك العادات التي يختلفون فيها هي عادات الاستذكار ، فمنهم من يركز في مذاكرته على الحفظ، ومنهم من يعتمد على الفهم والحفظ والنقد العلمي، ومنهم من يعتمد على التلخيص وآخر يعتمد على الاستذكار الكلي للموضوع وربط أجزائه مع بعضها البعض.

ونرى العديد من الطلاب يمتلكون قدرات عقلية متوسطة تؤهلهم لأن يحققوا نجاحا معقولا في حياتهم الدراسية، إلا أنهم يفشلون في تحقيق ذلك نتيجة لعدم تكوين عادات استذكار سليمة منذ فترة مبكرة في حياتهم الدراسية، كما نرى أفرادا آخرين يمتلكون ذات القدرات إلا أنهم يحققون نجاحا معقولا في حياتهم الدراسية نتيجة لاستخدامهم استراتيجيات متنوعة من استراتيجيات الاستذكار كتنظيم الوقت،والتخطيط الجيد للمذاكرة، ورسم جدول للمذاكرة، وغيرها من الاستراتيجيات التي تساعدهم على استثمار إمكاناتهم وقدراتهم.

وتجدر الإشارة إلى أن نمو عملية التذكر عند المراهق يرافقها نمو قدرته على الاستدعاء والتعرف، فيندفع المراهق لتعلم وتذكر أنواعا مختلفة من الحقائق والقوانين فضلا عن التذكر الغيبي من دون فهم لكثير من المواد بوصفها جزءا متمما لتعلمه(ده مير،2004).

والاستذكار حالة عقلية ولكنها أيضًا وظيفة كأي وظيفة عقلية نفسية لها مهاراتها الخاصة وعاداتها التي يجب تعلمها مما يوفر الكثير من وقت الطالب المراهق وجهده ، ويضمن له استغلال الوقت أحسن استغلال ممكن ، كما يضمن له تحقيق أفضل النتائج ليس فقط في التحصيل الأكاديمي في الأجل القصير فحسب ، بل في مضمار الحياة في الأجل الطويل(ندى،2007).

فالاستذكار السليم يجعل الطالب يحدد أهدافه بكفاءة ويساعده على تحقيقها ويستغل وقته أفضل استغلال، كذلك باختياره للمكان المناسب فإنه يساعده على التركيز واستيعاب ما يقرأ بالأسلوب المناسب، كذلك يساعده على كتابة التقارير وتسجيل الملاحظات أثناء الدرس وخارجه، وأيضا يساعد على إثارة الدافعية والكفاءة في الحفظ والاستدعاء وبالتالي السهولة في حل الاختبارات والتحصيل الجيد.

وقد تناولت العديد من الدراسات المحلية، والعربية، والأجنبية هذا الموضوع من أبعاد مختلفة، فمن الدراسات المحلية دراسة (المخيني، 1999) والتي درست الفروق في سمات الشخصية والتوافق الدراسي وعادات الاستذكار بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا وأثر برنامج لعادات الاستذكار في تعديل بعض الأنماط السلوكية ورفع مستوى التحصيل للطلبة المتأخرين دراسيا في كليات التربية للمعلمين بسلطنة عمان والتي طبقت منهجا تدريبيا لعادات الاستذكار واختبرت فاعليته، ودراسة (الخروصي،2010) والتي درست عادات الاستذكار لدى طلاب الجامعات في سلطنة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات.

وتوجد عدة دراسات عربية وأخرى أجنبية ناقشت هذا الموضوع من عدة نواحي، ولكن على حد علم الباحث لا توجد دراسة محلية هدفت إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي لتحسين عادات الاستذكار، وتوجد دراسات عربية قليلة درست ذلك.

ولذا جاءت هذه الدراسة بهدف استقصاء فاعلية برنامج إرشاد جمعي من تصميم الباحث لتحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل ودراسة أثر ذلك على التحصيل الدراسي لطلاب الصف العاشر الأساسي في مدرسة بهلا للتعليم الأساسي.

مشكلة الدراسة:

تلمس الباحث مشكلة الدراسة من خلال خبرته الميدانية في الحقل التربوي أثناء تدريسه لطلاب التعليم الأساسي، إذ لاحظ أن كثيرا منهم على الرغم من قضائهم وقتا غير قليل في مذاكرة دروسهم إلا أنهم لم يحققوا النجاح المطلوب.

ولقد أكدت الدراسات التربوية الحديثة وأثبتت رفضا ودحضا لفكرة أن من يحصل على معدل عال وكان انجازه المدرسي مرتفعا جدا دليلا على أنه ذكي ومبدع ونابغة، ومن كان إنجازه المدرسي متدنيا هو بالضرورة بليد وغبي وفاشل في حياته العملية، أو الاجتماعية، أو المهنية، كما أن الحياة العملية واليومية ضربت أفضل الأمثلة على أشخاص نجحوا في حياتهم اليومية بالرغم من أنهم كانوا متدني الإنجاز أو وصفوا بالغباء خلال وجودهم في المدرسة (نصرالله، 2004).

وتعد مشكلة انخفاض التحصيل من المشكلات التي حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين فقد اهتمت العديد من الدراسات والبحوث بالتحصيل الدراسي فهو الذي يحدد مصير الطالب من ناحية النجاح والرسوب وأيضا من خلاله نستطيع الحكم على العملية التعليمية، وقد

اختبرت علاقة التحصيل الدراسي بالعديد من المتغيرات كالذكاء، والدافعية، والاتجاه نحو الدراسة، ومن المتغيرات التي أثبتت ارتباطها بالتحصيل هي عادات الاستذكار.

ويحتاج الطلاب في جميع مراحلهم التعليمية إلى معرفة وإتقان عادات الاستذكار لما لها من أثر كبير على مستواهم الدراسي والطالب محتاج إلى المساعدة في ذلك خاصة في مراحل التعليم الأساسي ويحتاج لمن يرشده من أجل معرفة العادات الصحيحة وتطبيقها والابتعاد عن العادات الخاطئة.

وقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية حول المشكلات التي تواجه الطلاب أثناء الاستذكار ملحق(1)، وقد استشف من خلالها أن الطلاب يختلفون في عادات الاستذكار وأنهم بحاجة إلى تحسينها ليتحسن تحصيلهم الدراسي، حيث سألهم الباحث عن المشكلات التي تواجههم أثناء استذكارهم لدروسهم، وعن الحلول المناسبة برأي الطالب، فوجد أن جميع الطلاب أجابوا بوجود مشكلات لديهم أثناء المذاكرة، وتتمثل معظم الإجابات في عدم قدرة الطلاب على تحديد أهدافهم، وتنظيم أوقات المذاكرة، واختيار المكان المناسب للمذاكرة، ، وصعوبة التنسيق بين كتابة الملاحظات والاستماع للدرس، كذلك عدم قدرتهم على التركيز، وعدم وجود الدافعية لديهم، وتراكم البحوث والتقارير مما يؤثر على مذاكرتهم لامتحاناتهم، وتحضيرهم لدروسهم، والنسيان السريع للمعلومات والذي بدوره يجلب القلق وعدم القدرة على الأداء الجيد أثناء الاختبار، مما يدل على وجود مشكلة حقيقية لديهم في عادات الاستذكار.

وقد أوصت العديد من الدراسات بتصميم البرامج الإرشادية للطلاب في عادات الاستذكار فقد أوصت دراسة الصراف(1992) بضرورة توجيه وإرشاد الطلبة على كيفية اتباع وسائل فعالة في الاستذكار، وأوصت دراسة العبدالله والخليفة (2001) بتصميم برنامج متكامل مهمته تقوية الجانب النفسي–المعرفي (بما يتضمن من اتجاه ودافعية نحو الاستذكار) والجانب

النفسي- السلوكي(بما يتضمن من طرائق وعادات الاستذكار)، وأوصت دراسة العفنان (2006) بضرورة تفعيل البرامج الإرشادية والتربوية لتعريف الطلاب بالعادات الدراسية الصحيحة التي يجب ممارستها بغية رفع مستوى تحصيلهم الدراسي، وأيضا بعقد برامج تدريبية للطلاب للتعريف بأهمية العادات الدراسية للطلاب وتنمية مهارات الاستذكار لديهم، وأوصت دراسة الخروصي(2010) بأن تتضمن برامج الإرشاد والتوجيه في المدارس والجامعات موضوعات تضع في اعتبارها تدريب الطلاب بعادات الاستذكار الصحيحة التي يجب ممارسها؛ بغية تكوين تغذية راجعة لديهم مما يؤدي إلى رفع مستواهم التحصيلي.

ومما سبق تتضح مشكلة الدراسة بضرورة تطبيق برنامج إرشادي للطلاب لتحسين عادات الاستذكار.

ويمكن تحديد المشكلة في محاولة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1/ ما مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل؟

2/ هل يستمر التحسن في عادات الاستذكار إلى ما بعد البرنامج الإرشادي في فترة المتابعة؟

3/ هل سيتحسن التحصيل الدراسي بتحسن عادات الاستذكار؟

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية هذه الدراسة وتبرز الأشياء الداعية لاختيارها من خلال ما أكد عليه رب العزة في أهمية العلم والمعرفة في كتابه العزيز حيث قال عز من قائل((اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (2) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (4) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (5)))(**العلق،1-5**).

وتتضح أهمية الدراسة من ارتباط عادات الاستذكار بالتحصيل الدراسي، ومما يؤيد هذا الرأي دراسة كل من (Corlett،1984؛ سالم ؛1988، الصراف،1992؛ Tse kaon & Watkins،1994؛ المنيزل،1998؛ الخليفي،2000؛ Slate & Onweuegbuzie &

Schwartz،2001؛ العجمي،2003؛ ندى ،2007)، حيث أن التحصيل الدراسي يلعب الدور الأكبر في انتقال الطالب من مرحلة إلى أخرى ودليلا على نجاحه في دراسته، ويمكن اعتباره مقياسا لنجاح العملية التعليمية.

كما تتضح أيضا أهمية البرنامج الإرشادي للمرشدين التربويين في المدارس.

وأيضا تتضح أهمية الدراسة في عدم وجود دراسات محلية طبقت برامج إرشادية لتحسين عادات الاستذكار على حد علم الباحث.

كذلك يأمل الباحث أن يسد فراغا معرفيا في المكتبة العمانية في هذا المجال التربوي.

ومما يؤكد أهمية الدراسة هو اهتمام صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم بالتعليم منذ بداية توليه الحكم عام 1970 ففي خطاب له بمناسبة العيد الوطني الثاني قال "... لقد كان التعليم أهم ما يشغل بالي... ورأيت أنه لا بد من توجيه الجهود من الدرجة الأولى إلى نشر التعليم...."

الهدف من الدراسة:

الهدف من هذه الدراسة هو تقصي فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار الممارسة من قبل الطلاب ضعاف التحصيل واختبار أثره على التحصيل الدراسي.

فرضيات الدراسة:

الفرضية الصفرية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α =0.05) بين الفروق في درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس عادات الاستذكار تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي.

الفرضية الصفرية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α =0.05) بين درجات القياسين البعدي والمتابعة على مقياس عادات الاستذكار للمجموعة التجريبية.

الفرضية الصفرية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α=0.05) بين درجات القياسين البعدي والمتابعة على مقياس عادات الاستذكار للمجموعة الضابطة.

الفرضية الصفرية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α=0.05) بين الدرجات التحصيلية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

التعريف بمصطلحات الدراسة:

العادة:

"هي شكل من أشكال النشاط يخضع في بادئ الأمر للإرادة والشعور، ومع دقة وجودة التعلم لهذا النشاط يصبح تكراره آليا ، ويتحول إلى عادة ، ومن المحتمل أن تظل تلك العادة مستمرة بعد أن يختفي الهدف من النشاط الأصلي"(رزق،2001،3).

وهي طريقة سلوك مكتسبة كمهارة حركية أو لفظية، أو وسيلة تفكير وعمل ويطلق أحيانا على عملية التعلم كلها تكون العادة وتكون العادة بالتكرار مع ميل للفعل، وتدعيم للاستجابة سواء بالمنعكس الشرطي، أو بالمحاولة والخطأ أو غيرهما(موسوعة علم النفس الشاملة، 1998-1999، 178)

عادات الاستذكار:

توجد عدة تعريفات لعادات الاستذكار منها:

هي السلوك اليومي الذي يستخدمه الطالب في دراسته من حيث تنظيم الوقت، ودرجة المثابرة في أداء الواجبات الدراسية واستخدام المكان المخصص للدراسة، وإتباع أسلوب المذاكرة الفردية أو الثنائية أو الجماعية (الصراف،1992).

ويقصد بها الممارسات السلوكية التي يستخدمها الطلبة والمتمثلة في الطرق والأساليب والاستراتيجيات المختلفة التي يوظفها الطلبة في استذكارهم اليومي أو استذكارهم للامتحان(العفنان،2006).

وهي المهارات اللازمة والتي ينبغي أن يوظفها الطلاب في التعلم لمقرراتهم الدراسية المختلفة والتي تساعدهم في التغلب على ما يواجههم في سبيل أداء أفضل وتحصيل مرتفع، وهي المهارات التي يتبعها الطلاب أثناء الدراسة والاستذكار (المخيني،1999).

ويمكن القول بأن العمل بالاستذكار يبدأ بسلوك متعلم ، ثم يتسم هذا العمل بالكفاءة ، وله هدف هو الإنجاز والتحصيل، فيصبح سلوكا ماهرا، فإذا ما تكرر بشكل آلي يصبح عادة(رزق، 2001).

التعريف الإجرائي لعادات الاستذكار: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس عادات الاستذكار الذي أعده الباحث والمستخدم في هذه الدراسة.

البرنامج الإرشادي:

هو" برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة، فرديا وجماعيا، لجميع من تضمهم المؤسسة(المدرسة مثلا) بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة(المدرسة مثلا)

وخارجها ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمة لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين" (زهران،2002، 499).

ويعرفه الباحث إجرائيا في هذه الدراسة بأنه: مجموعة من الفنيات والأساليب من نظرية العلاج بالواقع وبعض نظريات الإرشاد النفسي والتي تستخدم بهدف تحسين عادات الاستذكار لدى أفراد المجموعة التجريبية في ستة عشر جلسة إرشادية.

حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية بـ:

مكانيا: مدرسة بهلا للتعليم الأساسي (5–10)

زمنيا: العام الدراسي 2010/2009م

بشريا: طلاب الصف العاشر وتتراوح أعمارهم بين (15–18) عاما.

الفصل الثانـي

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولا: الإطار النظري

ثانيا: الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولا: الإطار النظري

نظره عامه على التربية:

لاشك أن التربية تتطور يوما بعد يوم، وتختلف طرق وأساليب التعامل مع الأطفال من زمان إلى زمان، وأيضا تختلف من مكان إلى آخر لذلك تختلف درجة وجود الصعوبات والعقبات أيضا على حسب المكان والزمان، وتختلف معها طرق التعامل مع هذه الصعوبات.

"وكان لتقدم الأبحاث والتجارب السيكولوجية في الفترة الأخيرة أثر كبير في تغيير الكثير من الأفكار السابقة وظهور نظريات جديدة تفسر عملية التعلم وتوضح حقائقها بشكل يسمح لنا بالتعرف على طبيعتها وشروطها والعوامل التي تؤثر فيها وأصبحنا الآن ننظر لعملية التعلم على أنها عملية تغيير وتعديل في سلوك الفرد، وهذا التغيير يستمر مدى الحياة، فالطفل منذ ولادته وهو على اتصال بالبيئة يؤثر فيها ويتأثر بها ويحاول أن يتكيف معها، فيغير من سلوكه بحيث يتفق مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها وأثناء عملية التكيف هذه يكتسب الفرد أساليب جديدة للسلوك تتفق مع ميوله وتؤدي إلى إشباع حاجاته وتعمل على تحقيق أهدافه، والتعلم بهذا المفهوم يشمل تغيرات جسمية وانفعالية وعقلية، كما أنه يتضمن وجود هدف أو أهداف يؤدي إليها، وتعرف على الموقف والقيام بنشاط وينتج عنه اكتساب أفكار ومعلومات واتجاهات ومهارات، وكل هذا وحدة واحدة في علاقتها الوظيفية ببعضها البعض"(وجيه،ب.ت،14).

وإذا كان التعلم يعني إحداث تعديل في السلوك نتيجة التدريب والممارسة؛ فمعنى هذا أن الفرد الذي يقدم هذا التدريب أو الممارسة لتعديل في السلوك هو الهدف الذي تعمل العملية

التعليمية على تحقيقه، ولا شك أن لهذا شروطا وملابسات بعضها يتعلق بالمدرس وبعضها يتعلق بالطالب وبعضها يتعلق بإمكانيات البيئة ومدى غناها أو فقرها(خيرالله، 1988).

"لذلك يجب على العاملين في أي مؤسسة تربوية كانت أم غير تربوية القيام بتقديرات دورية للتحقق من مدى نجاح جهودها، وكفاءة وضعها الحالي فيما يتعلق بقدرتها على تنفيذ أهدافها المستقبلية، وقد تكون المؤسسات التربوية أكثر حاجة من غيرها لهذا الإجراء، إذا كان عليها أن تلبي حاجات طلابها المتعددة والمتباينة على نحو يتفق مع حاجات المجتمع وإمكاناته؛ بحيث لا يمكن تصور وجود مدرسة ناجحة تعمل بدون برنامج تقويمي منظم يبين مدى تطابق أداء الطلاب مع الأهداف التربوية والتعليمية، ويزود بالقدرة على اتخاذ القرارات الحكيمة الموجهة للجهود المستقبلية"(نشواتي،1996، 601).

التحصيل الدراسي:

يعتبر التحصيل الدراسي من المواضيع المهمة التي يعنى بها كل من المربين والآباء، فالتحصيل الدراسي مؤشر على تمكن الطلاب من تحقيق النتائج المرغوبة في التعلم، كما أنه يلعب دورا مهما في انتقال الطلاب من مرحلة دراسية إلى أخرى ومن صف دراسي إلى آخر، كما أنه المرجع الأساسي لقبول الطلاب في الجامعات والمعاهد والحكم على مستواهم الدراسي، كما أنه يميز الطالب المتفوق من غيره من الطلاب(لجنة البحوث والدراسات بمكتب المدير العام لمنطقة الظاهرة جنوب،ب.ت)، وهو يعد مؤشرا على نجاح المدير في إدارته، والمعلم في تدريسه ، بل في نجاح العملية التعليمية برمتها، لذلك نجد أن المسئولين عن العملية التعليمية يحاولون جهدهم في رفع مستوى التحصيل للوصول إلى نجاح العملية التعليمية.

ومن التسليم بأن تقويم سلوك الطلبة وبخاصة تحصيلهم الدراسي يعد من أبرز أساسيات عمل الأنظمة التعليمية؛ حيث يتم عن طريقه معرفة فعالية المؤسسات التعليمية بجانبيها الكمي

والنوعي، فهو عمل مستمر يستخدمه المدرس لتقدير مدى تحقق الأهداف التربوية عند الطلبة فضلا عن أنه يؤدي دورا مهما في التربية باعتباره العملية التي تصدر عنها أحكاما تستخدم كأساس للتخطيط وتثمين خصائص المدرسة من حيث التنظيم والمناهج والطرائق والنتائج(الكبيسي، 2000).

كما أن الحاجة إلى التحصيل تتوافر لدى جميع الأفراد على اختلاف أجيالهم وأجناسهم وأعرافهم، والحاجة للتحصيل هي مجموعة من القوى والجهود التي يبذلها الطالب للتغلب على العقبات حتى يستطيع انجاز المهام التي تطلب منه، ويدل انجازها على مدى المستوى المعرفي الذي يملكه الطالب والقدرة على الوصول إلى التحصيل المفضل، وكل طالب يمتلك مستوى مرتفع من الحاجة إلى التحصيل، ولكن توجد عوامل لها تأثير واضح على الطالب وتؤدي إلى تحقيق النجاح المطلوب، أو تعمل على عدم تحقيقه للنجاح الذي يرغب فيه بصورة فعالة.

ولا يمكن القول بأن من يحصل على درجات عالية في التحصيل بأنه ذكي ومبدع، ومن كانت درجاته التحصيلية متدنية بأنه غبي وفاشل، ونحن نرى العديد من الأشخاص اللذين كانت مستوياتهم الدراسية منخفضة وهم يحققون النجاح في حياتهم سواء العملية أو الاجتماعية لأن المستوى التحصيلي يرتبط بالعديد من المتغيرات التي قد تؤثر فيه وبالتالي تؤثر على المستوى التحصيلي للفرد وعلى انجازه الدراسي(نصرالله، 2004).

وبعض التعريفات تربط بين الذكاء والتفوق الدراسي حيث أن كل متفوق دراسيا متفوق عقليا، وليس كل متفوق عقليا متفوق دراسيا(العبري،2008) وقد يرجع هذا إلى عادات الاستذكار غير الصحيحة التي يمارسها الطلاب المتفوقين عقليا.

العوامل التي تؤثر على التحصيل الدراسي:

أورد أوزابل(1968) العديد من المتغيرات التي تؤثر على التحصيل وقسمها إلى مجموعتين يوردها الباحث كما وردت في ندى (2007، 25):

أولا : مجموعة المتغيرات الشخصية عند المتعلمين وتشتمل:

١- متغيرات الأبنية المعرفية:

هي الخصائص التنظيمية الجوهرية للمعرفة ، التي اكتسبها الفرد سابقًا في مجال مادة تعليمية معينة ، التي تؤثر بشكل أساسي في تمثل وموائمة مهمة تعليمية جديدة في المجال نفسه.

٢- الاستعداد التطوري :

هو نوع خاص من الاستعداد يتحدد بمستوى النماء العقلي للمتعلم في القدرات الخاصة ، وأنماط السلوك العقلي للفرد في ذلك المستوى.

٣-القدرات العقلية :

من أبرزها الذكاء أو القدرة العقلية العامة.

٤-متغيرات الدافعية والاتجاهات :

تشمل على عدد من المتغيرات منها الرغبة في التعلم ، والدافع للتحصيل ، والتشجيع الذاتي ، والاهتمام بالموضوع ، ومستوى الدافعية ونوعها ، والتكيف الشخصي ، ومستوى القلق.

ثانيًا : مجموعة المتغيرات البيئية:

هي تلك المتغيرات التي ترتبط بخصائص الجو التعليمي في المواقف التعليمية وتشتمل هذه المتغيرات ما يأتي:

١ - تنظيم المواد التعليمية ، واستخدام الوسائل التعليمية.

٢- العوامل الاجتماعية : ومنها المناخ الصفي ، والجو التعاوني أو التنافسي ، والتفاعل الاجتماعي داخل الصف.

٣- خصائص المعلم : وتشتمل على قدراته المعرفية ، ومعرفته بمادة الموضوع ، وسمات شخصيته ، وسلوكه التعليمي.

عادات الاستذكار:

تعتبر عملية الاستذكار من عمليات التعلم الهامة التي لا غنى للطالب عنها في أي مجال من مجالات العلوم المختلفة، فهي عملية ملازمة للمتعلم منذ بداية تعلمه إلى نهايته، لما لها من أثر كبير مهم على مستوى تحصيله كما دلت عليه الدراسات السابقة التي ذكرها الباحث في الفصل الأول وسيذكرها عند سرده للدراسات السابقة في الفصل الثاني.

إن المواهب والمهارات الفطرية والقدرات الموروثة لها أكبر الأثر على إمكانات التحصيل والدراسة والنجاح في المدرسة، وقد تصل إلى 50% و 60% من القدرة الكلية للشخص، أما البيئة المحيطة والصحة العامة والعوامل الأخرى فتمثل 15% وهذا يتيح مكانا للمهارات التي يمكن اكتسابها وصقلها بنسبة 25%-40% (فراي، 2003)، وهذه النسبة لا بأس بها وتحتاج إلى صقل وتطوير.

ويجب على الطالب أن يتعرف ويتقن عادات الاستذكار والتي بدورها تؤثر على تحصيله الدراسي وهو محتاج لمن يساعده ويأخذ بيده ويعلمه إتقان هذه العادات خاصة في مرحلة التعليم الأساسي فهو محتاج إلى الإرشاد ليبتعد عن العادات الخاطئة ويمارس بإتقان العادات الصحيحة لتكون لديه عادة.

وعادات الاستذكار الصحيحة توفر الكثير من وقت الطالب وجهده، وتضمن له استغلال الوقت أحسن استغلال ممكن ، كما تضمن له تحقيق أفضل النتائج ليس فقط في التحصيل الأكاديمي في الأجل القصير فحسب ، بل في مضمار الحياة في الأجل الطويل. فالاستذكار بالمفهوم العام هو عملية السعي الدائب المنظم من أجل الفهم ، وبالتالي يلعب الاستذكار الدور

الأساسي في حياة إنسان العصر الحديث على وجه الخصوص، فهي تجعل الطالب يحدد أهدافه بدقة ويختار الطرق السليمة التي توصله إليها ، ويجمع البيانات والمعلومات ، ويفصل الحقائق عن الآراء ، ويقارن الحقائق ويزن الآراء ، للبحث عن الحقيقة والصدق والبرهان في كل شيء يقرأه ، وبذلك فإن الطالب يستخدم كل طاقاته الفكرية الاستخدام السليم الفعال الذي يضمن له تحقيق أهدافه المرجوه(ندى،2007).

وتظهر عادات الاستذكار في سلوك الطالب عندما يدرس ويحصل ويتعلم ويكتسب معلومات ومعارف وخبرات ومهارات، لكننا نلاحظ أن كثيرا من الطلاب مجتهدون في مذاكرتهم لكنهم لا يحصلون على النتائج التي يرجونها وذلك لأنهم لا يحسنون تنظيم وقتهم، أو لأنهم يستذكرون بطريقة خاطئة.

أهمية عادات الاستذكار

إن فشل معظم الطلاب لا يعود بالضرورة إلى ضعف قدراتهم العقلية أو نقص في مستوى ذكائهم، أو قصورهم في بعض متغيرات شخصيتهم، إنما قد يرجع إلى افتقارهم مهارات التعلم والاستذكار الصحيحة، وكلما تقدم الفرد في العمر يصبح أكثر تحملا للمسؤولية في عملية التعلم(السبيعي،٢٠٠٦).

ويمكن القول أن أهمية مهارات التعلم والاستذكار تكمن في النقاط الآتية:

١) مقاومة مشكلة النسيان والاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة لفترة زمنية أطول.

٢) سرعة تذكر المعلومات واستدعائها عند الحاجة.

٣) تقلل من مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة.

٤) ترفع من مستوى الثقة بالنفس والاتجاه الايجابي نحو المواد الدراسية المختلفة ، ومن ناحية أخرى نحو المعلم والمدرسة.

٥) تحقيق النجاح الأكاديمي و التفوق الأكاديمي وبالتالي الشعور بالرضا النفسي لما يعكسه ذلك من أثر إيجابي على تحصيل الطلبة ، الذي يقيس مدى اكتساب المعرفة والمهارات اللازمة بأبسط الطرائق الممكنة (ندى،2007، 23)

عادات الاستذكار الرئيسة:

بعد رجوع الباحث إلى الدراسات السابقة التي ناقشت عادات ومهارات الاستذكار والتي منها دراسات (ندى،2007؛ سليمان،2005؛ غنيم،2005؛ أبو زيتون،2004؛ ده مير،2004؛ رزق، 2001؛ النفيسة،2000؛ السبيعي وعبدالرحيم،2000؛ المخيني، 1999)، وأيضا ما ذكره الطلاب في الاستبانة الاستطلاعية ملحق(1)، فإنه سيورد أهم عشر عادات للاستذكار وهي التي سيتم تطبيقها كجلسات في البرنامج الإرشادي:

أولا: تحديد الأهداف:

لتحقيق أي شي في الحياة لابد من وجود أهداف، وأحيانا تكون هذه الأهداف واضحة كأن يهدف الطالب لأن يصبح مهندسا معماريا يهتم بالمعمار الإسلامي، أو غير واضح تماما كأن يهدف الطالب لأن يصبح مهندسا ولا يحدد في أي فرع، وقد لا يكون واضحا إطلاقا كأن يهدف الطالب لأن ينهي دراسته في المدرسة، ويجب على الطالب أن يحدد أهدافه وتكون واضحة وأن يلائم بين أهدافه واهتماماته واستعداداته، فالأهداف تساعد الطالب على معرفة ما يريد بالضبط ويعرف إلى أين ستنتهي به طريق الدراسة.

وفي إحدى الدراسات اتضح أن 3% فقط من أفراد عينة الدراسة هم الذين يحددون أهدافهم ويسجلونها ليسيروا طبقا لها، بينما أوضح أقل من 3% أنهم لم يسمعوا عن فكرة ضرورة تحديد الأهداف أثناء دراستهم، وقد ورد في السبيعي وعبدالرحيم(2000) أسباب عدم اهتمام الطلاب بتحديد الأهداف كالآتي:

أ- معظم الطلاب لم يتلقوا تعليما أو تدريبا يوضح لهم فكرة تحديد الأهداف.

ب-الكثيرين لم يسمعوا قط عن هذا الموضوع.

ت-الخوف من الفشل في تحقيق الأهداف.

ث- الخوف من سخرية الآخرين بسبب عدم النجاح في تحقيق الأهداف.

ج- عدم الثقة بالنفس وضعف تقدير الذات، فالبعض يرى نفسه تعسا، لا أمل له، غير قادر، منكود الحظ.

وهناك ثلاثة أنواع من الأهداف هي الأهداف طويلة المدى، والأهداف متوسطة المدى، والأهداف قصيرة المدى كما في جدول(1) الآتي:

جدول(1)

أمثلة لأنواع الأهداف

أهداف طويلة المدى	أهداف متوسطة المدى	أهداف قصيرة المدى
- أتقاعد في سن الخمسين. - أكتب كتابا عن حياتي - أتزوج وأكون أسرة كبيرة - أحسن اختيار أزواج أبنائي. - أبني دارا خيريا لإيواء الأيتام.	- أعمل مدرسا. - أشتري حاسبا آليا. - أزور العراق والأردن ومصر وسوريا. - أشتري سيارة خاصة لي. - أحصل على معدل ممتاز في البكالوريوس.	- أنهي بحث مادة العلوم. - أزور جدي في نهاية الأسبوع. - أراجع طبيب الأسنان يوم الأربعاء. - أسقي مزروعات البيت يوم الاثنين. - أتصل بأخي الكبير.

خصائص الأهداف:

ورد في رزق(2001) أن المهام التي تقسم إلى أهداف قصيرة المدى يجب أن تتسم بالخصائص التالية:

1- التكامل: أي وجود ارتباط واضح بين أجزاء تلك المهام، مثل عمل المشروعات أو استذكار موضوع ما.

2- الواقعية: حتى يكون للأهداف قصيرة المدى معنى ويمكن تحقيقها.

3- النوعية والتحديد: لكي يتضح للطالب ماذا سيتناول بالضبط من مهام.

4- قابلية القياس: كتحديد عدد من الصفحات لقراءتها، أو كتابة جزءٍ محدد منها.

5-المرونة: أي عدم وجود الحتمية في التنفيذ، كي يستطيع الطالب تضمين وقته جزءاً للطوارئ والأحداث المفاجئة، فيكون قادرا على تغيير وتنظيم وقته، وإحداث التغييرات في المهام.

فينبغي أن تكون الأهداف متكاملة وواقعية ومحددة وقابلة للقياس ومرنة وبدون هذه الخصائص سيصعب علينا تحقيقها وربما سيستحيل ذلك.

ثانيا: تنظيم الوقت واختيار المكان المناسب للمذاكرة:

من العادات الأساسية في الاستذكار هي تنظيم الوقت "فلكل عمل وقته المناسب الذي يجب أن يمارس فيه وإلا حدث ارتباك في مسيرة هذا العمل أو قلت أهميته أو ترتبت عليه نتائج غير مرغوبة، والاستذكار بوصفه أحد الأعمال الرئيسة التي يقوم بها الطلاب تحتاج مثل غيرها من الأعمال إلى وقت مناسب لممارستها"(الزير وشراب، 1998، 108)، فالحياة الدراسية قد قسمت زمنيا إلى عدد من الحصص في اليوم وقسم الأسبوع في جدول يومي للحصص، والعام الدراسي إلى فترات، وحتى المراحل التعليمية قد قسمت إلى حلقات على حسب المرحلة العمرية.

ومن هذا المنطق وجب على الطالب أن يخطط مقدما لليوم وللأسبوع بل وحتى للفصل الدراسي، لكي يكون لدى الطالب فكرة واضحة، عما سيقوم به هذا اليوم أو ذاك ، مع محاولة الالتزام بذلك قدر الإمكان، مع مراعاة كيفية استخدام الزمن المخصص للمذاكرة استخداما أمثل، بغض النظر عن عدد الساعات المخصصة للدراسة لأن العبرة ليست في عدد الساعات التي رصدت أو أنفقت في الدراسة وإنما نوعية وأسلوب الدراسة.

ولقد كشفت نتائج الدراسات عن أن الأفراد عندما لا يكون لديهم الوقت الكافي فإنهم يوزعون الوقت الذي لديهم على الأمور السهلة التي يعرفونها، تاركين الجوانب الصعبة دون تحديد وقت لها، أما عندما يكون لديهم الوقت الكافي فإنهم لا يفاضلون بين الجوانب السهلة والجوانب الصعبة في توزيع الوقت لاستذكارها (Son & Metcalf, 2000).

أهمية تنظيم الوقت:

1- تمكن الطالب من تحديد وقت أقل للمواد التي يراها سهلة بالنسبة إليه، أو مقارنة بالمواد الصعبة.

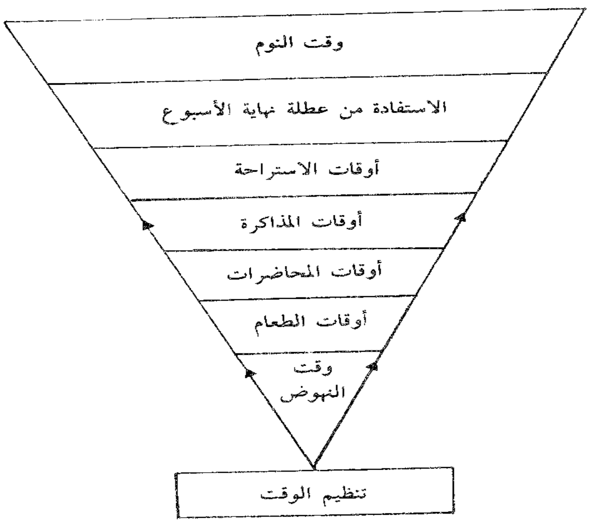
2- توزع ساعات الاستذكار بدلا من تجميعها، حيث أكدت بحوث علماء النفس التعليمي على أهمية توزيع الوقت الذي ينفق في تعلم مادة معينة، وأن التذكر يزداد إذا أمضى الطالب ثمان ساعات موزعة ومنفصلة بعضها عن البعض الآخر مما لو انفق لدراسة المادة ذاتها ثمان ساعات متتالية.

3- هناك أوقات أفضل للاستذكار من غيرها، ويعتمد ذلك على ماهية ما يدرسه الطالب، وكقاعدة عامة جيدة يجب أن تكون فترة استذكار أي مادة متقاربة زمنيا مع وقت الحصة.

ولعل أهمية احترام الزمن وتنظيمه يدخل ضمن سبل تحسين الذاكرة، فثمة دراسات علمية تؤكد دور وأهمية احترام زمن التعلم؛ لأن كمية التعلم تعتمد بشكل أساسي على مقدار الزمن المخصص للتعلم وتنظيمه شريطة أن يقضي المتعلم الزمن المخصص للتحضير والدرس في مهمات تعليمية أو تعلميه مثمرة، وأن وعي المتعلم بأهمية تنظيم زمن المطالعة، وحضور الدرس بشكل فعال واحترام الزمن أكدتها دراسة Stacket عام 1971 التي أثبتت أن الفرد يتعلم شيئا محددا في وحدة من الزمن المحدود، وهذا يترتب عليه أن يعي المتعلم عندما يقرأ للامتحان مادة درسها خلال أشهر عديدة، لا تكفي ساعات قليلة، أو ساعات متواصلة فوق امكاناته العقلية لأن يستوعبها ويحتفظ بها؛ لأن ذلك يؤدي إلى تخمة معرفية عرفت علميا بظاهرة تفريط التعلم(الورافي،1996).

عناصر تنظيم الوقت:

وضح الخولي (2001، 18) عناصر تنظيم الوقت كما في شكل(1) الآتي:



عناصر تنظيم الوقت

شكل(1)

ويتضح من الشكل أن على الطالب أن يراعي عدة جوانب أثناء تنظيم الوقت منها وقت نومه ونهوضه من النوم، وأوقات الطعام، كذلك فترة وجوده في المدرسة، وأيضا

أوقات المذاكرة، ولا ينسى أوقات الراحة، وعمل جدول يتناسب مع عطلة نهاية الأسبوع.

تحديد الأولويات:

يرى السبيعي وعبد الرحيم(2000) أن الأولويات يمكن أن تكون أربعة هي:

1- المقررات التي يدرسها الطالب: فيجب عليه حضور الحصص والانتباه والاصغاء للدرس، ويعد التقارير والبحوث، ويؤدي الاختبارات، وعليه أن يحدد ما هو المقرر الذي يحتاج لجهد ووقت أكبر وما هو المقرر الذي يليه وهكذا.

2- العمل في حالة عمل الطالب: فقد يضطر الطالب للعمل أو مساعدة والده في عمله ويجب على الطالب هنا أن يحدد عدد الساعات التي سيعمل فيها ويحددها.

3- الآخرون (الأسرة، الأصدقاء،...): فالإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن الآخرين، فهو فرد في أسرة ، والحياة قائمة على التفاعل الاجتماعي، ومن ثم فهو يعطي ويأخذ، فهو مجبر على التعامل مع الوالدين والأخوة والأخوات والأقارب والأصدقاء، وكل ذلك يستهلك جزءا من الوقت، والفرد ملزم بإقامة مثل هذه العلاقات الاجتماعية، إلا أنه يجب التحذير من مغبة الإفراط في مثل هذه العلاقات، فإنها يمكن أن تضيع الوقت وتفرض على الفرد التزامات اجتماعية وأخلاقية يمكن أن تعوق عمله كطالب علم مازال في حاجة لمعظم وقته لاستغلاله في الدرس والاستذكار، كما أن تعقد شبكة العلاقات الاجتماعية يمكن أن يسبب كثيرا من المشكلات، لذلك فالاعتدال واجب، كما أن حسن اختيار الأصدقاء واجب أساسي.

4- الطالب نفسه باعتباره أهم ما في الموقف: فيجب أن يجد لنفسه ساعات للنوم والأكل وممارسة الرياضة، ومشاهدة التلفاز، والاطلاع الخارجي، وغيرها من الأولويات الشخصية التي يحتاجها الطالب.

جدول المذاكرة:

لا يكفي أن يقوم الطالب بتوزيع وقته في عقله، وإنما يجب عليه أن ينظم وقته كتابيا في جدول يسهل الوصول إليه متى ما أراد ذلك، ويجب عليه أن يعلم بأنه لا يوجد جدول مثالي واحد لجميع الطلاب، ولكن لكل طالب جدوله الخاص الذي يتناسب مع قدراته وميوله وأعماله الخارجية التي يقوم بها، وهنا سيورد الباحث بعض النقاط التي يجب أن يراعيها الطالب عند كتابته لجدول المذاكرة:

- المرونة: بحيث يتأقلم مع الظروف الطارئة التي قد تواجه الطالب أو مواضيع صعبة تحتاج لمذاكرة مكثفة بحيث يتخلل فترات المذاكرة فترات فراغ لسد هذه الحاجة.
- الوضوح: من حيث المضمون والشكل بحيث يسهل فهمه متى ما احتاج له وأيضا يسهل قراءته والاطلاع عليه.
- الواقعية: بحيث يراعي الطالب إمكاناته وقدراته، فلا يضغط على نفسه كثيرا بحيث لا تكون هناك فترات راحة.
- تحديد فترات للراحة اليومية وأيضا الراحة الأسبوعية.
- تحديد فترات للتحضير للدروس.
- تحديد فترات لمراجعة وحفظ ما تمت دراسته.
- الاهتمام بجميع المواد.

- مراعاة أوقات أداء الصلاة.
- عدم إهمال أوقات الوجبات.
- جعل مواعيد المذاكرة في أوقات نشاط الجسم والذهن.
- تجنب المذاكرة بعد الأكل مباشرة.

أهمية وضع جدول للمذاكرة:

ورد في معالي(1986) أهمية وضح جدول للمذاكرة كالآتي:

1- يساعد على تنظيم الوقت وتنظيم فترات الدراسة.

2- عدم تراكم المواد الدراسية.

3- تحديد قدرات الطلبة وطاقاتهم للدراسة.

4- عدم إهمال مادة على حساب مادة أخرى.

كيفية تصميم جدول المذاكرة:

لا توجد هيئة أو شكل معين لجدول المذاكرة وهذا يعتمد على الطالب نفسه لأنه هو المستفيد من الجدول وهو موجه بصورة مباشرة نحوه وهو الملزم بتطبيقه وسوف يذكر الباحث نموذجين لتصميم جدول المذاكرة وهما:

1) لكي ينظم الطالب وقته أو يحدد ساعات المذاكرة عليه إعداد الجدول على النحو الآتي:

- يحدد ما يفعله من نشاط.
- يحدد وقت البداية.
- يحدد الوقت المستغرق لأداء كل نشاط يقوم به طوال اليوم كما في جدول(2) الآتي الذي ورد في سليمان(2005):

جدول(2)

نموذج تنظيم الوقت1

السبت			الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
النشاط	وقت الانتهاء	الوقت المستغرق						
النهوض من النوم	6:00	9:00						
دخول الحمام	6:30	0:30						
تناول الفطور	7:00	00:30						
الدوام المدرسي	2:00	6:30						
تناول الغداء	2:30	00:30						
فترة النوم	4:00	1:30						
حل الواجبات	5:00	1:00						
استذكار مادة	6:00	1:00						
فترة راحة	7:00	00:30						
دراسة مادة	7:30	1:00						
تناول وجبة العشاء	8:30	00:30						
مذاكرة أو تسميع	9:00	0:30						
التوجه إلى النوم	9:30							

2) تنظيم الوقت عن طريق الصلوات الخمس كما في جدول(3) الآتي بحيث يضع النشاط داخل الفراغات في الشكل:

جدول(3)

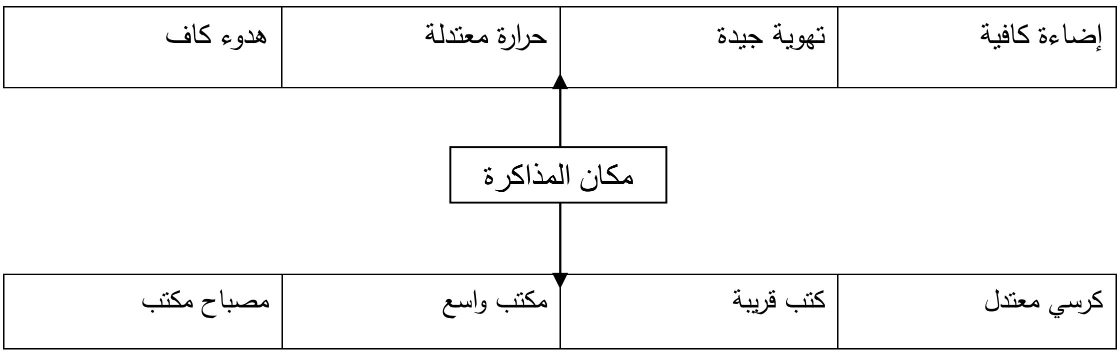
نموذج تنظيم الوقت2

	بعد الفجر	بعد الظهر	بعد العصر	بعد المغرب	بعد العشاء
السبت	مذاكرة مادة الرياضيات ثم دوام مدرسي	نوم وراحة	لعب كرة قدم	حل واجبات	تحضير ومذاكرة مادة العلوم
الأحد					
الاثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					
الجمعة					

ويجب على الطالب إن أعد جدولا أن يلتزم به ويعتبره كأنه عقد مع نفسه ويمكنه أن يكافئ نفسه على التزامه به.

مكان المذاكرة:

يجب أن تتوافر في مكان المذاكرة الشروط الآتية والتي لخصها الخولي (2001، 37) في الشكل الآتي:



شروط مكان المذاكرة

شكل(2)

- الإضاءة كافية، فلا تكون خافتة أو ساطعة جدا لأن كلتا الحالتين مضرتان بالبصر، وكثيرا ما يحس الطالب بالصداع أو النعاس بسبب عدم كفاية الضوء أثناء القراءة أو

الكتابة. وإذا كان الضوء كافيا، واستمرت حالة الصداع فمن المحتمل أن يكون السبب ضعف البصر ذاته، وفي هذه الحالة على الطالب مراجعة طبيب العيون الذي قد يوصي باستعمال نظارة.

- التهوية الجيدة والتي تساعد على زيادة النشاط حيث أن الهواء النقي ينعش الجسم والعقل، في حين أن الهواء الفاسد يصيب العقل والجسم بالخمول.
- الحرارة معتدلة فلا تكون الحرارة مرتفعة ولا منخفضة فكلاهما يعيق المذاكرة والتركيز.
- الهدوء ضروري للتركيز في المذاكرة؛ لأن الضجيج والأصوات الخارجية تشتت الانتباه.
- الكرسي معتدل ظهره مستو سطحه لكي تكون الجلسة صحية ولا يتأثر الظهر بطول وقت المذاكرة.
- الكتب قريبة من مكان المذاكرة بحيث يتناولها الطالب وهو جالس مكانه حفظا للوقت وعدم قطع المذاكرة.
- المكتب واسع بحيث يتسع للكتب ويسهل العمل والرسم به.
- مصباح مكتب وذلك لاتزان الإضاءة فيه وكذلك تركيز الإضاءة على الكتاب ثم ينعكس الضوء إلى الطالب.

ثالثا: التركيز

ويقصد بالتركيز تكثيف الانتباه بشكل تام إلى تفاصيل معينة دون غيرها.

ومعظم الطلاب قادرون على التركيز، ولكن لفترات قصيرة، وغالبية من يستطيع التركيز لفترة تتراوح من (90– 120) ثانية يمكن تدريبه للتركيز فترات أطول، وبطريقة أعمق، بتحسين مهارة التركيز لديه ليصل إلى أعلى مستوى للاستذكار، وبمجهود أقل. ومع الممارسة يستطيع

المتعلم التركيز لفترات تتراوح ما بين (10–20) دقيقة، وبحد أقصى (30) دقيقة، ومع هذا التركيز نصل إلى مستوى الأداء الممتاز، ونصل إلى أفضل تصور لقدراتنا ومستوانا العقلي (Luckie & Smethurst, 1998).

ورد في رزق (2001) خطة تهدف إلى تحسين مهارة التركيز كالآتي:

1– البحث والتفتيش عن مكان استذكار مناسب به درجة معتدلة من التهوية والإضاءة الكافية، وبعيدا عن الضوضاء وكافة مشتتات الانتباه الخارجية، والجلوس جلسة صحية على مقعد معتدل ظهره مستوى سطحه أمامه مكتب، مع المحاولة الجادة في التخلص من مشتتات الانتباه الداخلية (مكالمة تلفونية يجب عملها، أو فاتورة يجب دفعها ، أو صديق يجب زيارته) وعند تعذر المقاومة فتقدم هذه الأشياء أولا ثم يعاود التركيز.

2– الاستماع إلى ما يريح قبل التركيز.

3– اصطحاب ساعة يد أو ساعة رقمية لتحديد الوقت.

4– تحديد الوقت المستغرق في الاستذكار.

5– تحديد المهام التي تستغرق وقتاً قصيراً من (20– 30) دقيقة.

6– إفراغ شاشة العقل تماما كأنها شاشة تليفزيونية بدون إرسال.

7– البداية والتحكم فيما يظهر على شاشة العقل أو ما يذهب إليها، وهو موضوع التركيز (القراءة، الكتابة ، الاستماع،...) عندها سيبدأ صراعاً بين الرغبة في التركيز والعادات القديمة في الاستذكار، عندئذ يمكن البدء بالأشياء التي يحتاج الطالب إلى الانتهاء منها فعلا، لا الأشياء التي من المفترض أن تنهى.

8- بعد انقضاء من (20- 30) دقيقة تؤخذ فترة راحة حقيقية، لأن الشخص المركز هو فعلا بحاجة إلى الراحة .

9- تحديد قائمة مشتتات الانتباه أثناء فترة التركيز (أصوات فرامل السيارات، الإضاءة العالية أو المنخفضة، درجة الحرارة المرتفعة أو المنخفضة، المقعد غير مناسب،...)

10- محاولة التغلب على تلك المشتتات أو تجنبها.

.Ò ßÑêà ìáÚ ÏçËÚí ìË ìÑÎ?ç æ X(10-1) ‰ ZTsf .Ti ‡]

- **معوقات التركيز:**

وردت في غنيم(2005، 145) معوقات التركيز في النقاط الآتية:

- أحلام اليقظة أثناء المذاكرة.
- الشعور بالملل.
- وجود المشتتات.
- مكان الدراسة غير المناسب.
- عدم توفر الكتب والدفاتر المنظمة.
- القلق حول المادة الدراسية.
- الانتقال من درس إلى آخر دون تنظيم.
- تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم الوقت.
- كراهية بعض المواد الدراسية، وسوء العلاقات مع المدرسين.
- المشاكل الصحية والعائلية.
- الاندماج في (شلة) الأصدقاء.
- الخوف من الامتحانات.

رابعا: مهارة القراءة الفعالة:

"مر مفهوم القراءة بتطورات عدة ابتداء من المفهوم البسيط المتمثل في فك الرموز المكتوبة حتى وصل إلى التفاعل مع المقروء، وتحليله ونقده، والانتفاع به في حل المشكلات اليومية، وكذلك التسلية، والاستمتاع بالمادة المقروءة"(القصابي،1998، 30) وهي مرتبطة ارتباطا وثيقا بالاستذكار.

استراتيجية القراءة (SQ3R):

وتعني هذه الإستراتيجية وضع نظام الخطوات الخمس لمساعدة الطلبة في قراءة الكتب والنصوص العلمية بطريقة فعالة لتحقيق الفهم والاستيعاب ، وتحقيق تعلم لأطول فترة زمنية ممكنة ، ويتكون هذا المصطلح من مجموع الأحرف الخمسة الأولى لأسماء الخطوات الخمس وقد ورد في ندى (2007) كالآتي:

- الخطوة الأولى المسح السريع (الاستطلاع) (Survey): يقوم الطالب في هذه الخطوة باستطلاع أو مسح المادة الدراسية ، وذلك بإلقاء نظرة سريعة على العناوين والمقدمة ووحدات المادة الدراسية والخلاصة ، أما الهدف من هذه الخطوة فهو تكوين فكرة شمولية عن المادة الدراسية.

- الخطوة الثانية التساؤل(Question): بعد تحديد هدف القراءة ، والقيام بمسح المادة التعليمية، يتم وضع الأسئلة والتساؤلات ليتم الإجابة عنها في الخطوات اللاحقة ، ويتم البدء بعناوين المادة الدراسية بوضعها على شكل سؤال، كالآتي: ما هي أنواع الصخور؟ كيف نحسب مساحة الدائرة؟ وهكذا، مع مراعاة التنوع في طرح الأسئلة.

- الخطوة الثالثة القراءة (Read): في هذه الخطوة تتم عملية قراءة المادة الدراسية قراءة متفحصة بهدف الإجابة عن الأسئلة التي تم وضعها في الخطوة السابقة.

– الخطوة الرابعة التسميع (Recite): بعد الفراغ من قراءة أي جزء من المادة الدراسية ، تأتي عملية التسميع بصوت مسموع لما تم قراء ته ، وذلك بوضع الكتاب جانبًا والإجابة عن الأسئلة.

– الخطوة الخامسة : المراجعة (Review): بعد الانتهاء من الجلسة الدراسية ولمعالجة مشكلة النسيان وتثبيت المعلومات في الذاكرة يجب مراجعة ما تم قراءته ، والمراجعة تقسم إلى قسمين : مراجعة فورية تتم بعد كل جلسة دراسية، ومراجعة دورية تتم في كل أسبوع أو أسبوعين.

خامسا:كتابة الملاحظات

وهي من المهارات المهمة جدا لجميع الطلاب وإتقانها يسهل عملية الاستذكار فهي تتضمن تحديد الأفكار الرئيسة وكتابة الملاحظات بشكل مختصر وواضح، وتسجيل المعلومات المهمة، واستخدام كتابة وتدوين الملاحظات في التقارير المكتوبة، وكتابة وتدوين الملاحظات من الحصص وتنظيم المعلومات وتهيئتها(أبو زيتون، 2004). والهدف الرئيس من تدوين الملاحظات هو المساعدة على مقاومة النسيان والمساعدة على الحفظ والتذكر والاستدعاء وأيضا تساعد على زيادة التركيز أثناء الاستماع للدرس إذا تمت بالصورة الصحيحة وأيضا تسهل عملية كتابة التقارير والبحوث وهي ضرورية جدا أثناء القراءة وخاصة في مرحلة التساؤل والمراجعة باستخدام أسلوب SQ3R والتي ذكرها الباحث.

قواعد أساسية في تدوين الملاحظات:

وضعت Tremaine عام 1982م قواعد أساسية في تدوين الملاحظات وقد وردت في ندى(2007) وهي:

1- الانتقاء : بسبب غزارة المعلومات وتنوعها فإنه من الصعب على الطالب ، بل ومن غير المجدي أن يقرأ جميع هذه المعلومات ، فلا بد من أن ينتقي من بين هذه المعلومات مراعيًا أهمية المعلومات، وصلة المعلومات المنتقاة بالمقرر أو الموضوع الدراسي، وحداثة المعلومات وكذلك حجم المعلومات.

2- التكثيف : أي عدم الإفراط أو التفريط ، ويجب اتخاذ قرار بما هو مهم وترك الباقي غير المهم، لأنه كلما صغر حجم المعلومات زادت القدرة على حفظها واستدعائها عند الحاجة.

3- التنظيم : من المشكلات التي يعاني منها الطلبة في تدوين ملاحظاتهم الفوضى وعدم التنظيم، حيث نجد أن بعضهم يقومون بتسجيل ملاحظاتهم بطريقة مبعثرة ، وعندما يقترب الامتحان نجدهم يبحثون عنها، وقد ينسى بعضهم أين وضع هذه الملاحظات ، فيجب أن يستخدم نظام خاص به لتنظيم ما تم تدوينه ، وهذا ما أكد عليه علماء الجشتالت وعدوه أحد القوانين المهمة في عملية الإدراك.

4- الحفظ في ملفات : أن يفقد الطالب ملاحظاته أسوأ بكثير من أن لا يكتب هذه الملاحظات، وتكمن فائدة أرشفة الملاحظات في أنها تساعده على الرجوع إلى ما يحتاجه منها بكل سهولة ويسر، مما يوفر الجهد والوقت.

سادسا: التحضير والاستعداد للدرس الجديد والاستماع له

لكي يستفيد الطالب من الحصة الاستفادة المثلى، لابد من الاستعداد لها، والتحضير الجيد لها عن طريق قراءة الدروس السابقة والتركيز على آخر درس ثم قراءة الدرس الجديد وأخذ فكرة عنه.

أهمية التحضير والاستعداد للدرس الجديد:

- الاستفادة القصوى من شرح المدرس.
- يسهل ربط الدرس الجديد بالمعلومات الموجودة في الدروس السابقة، لأن الدروس مترابطة فيما بينها.
- تكون فكرة سابقة عن محتوى الدرس الجديد، وهذا يسهل الاستماع والفهم.

الاستماع للدرس:

مهارة الاستماع من المهارات والمتطلبات الأولية للتعلم، وعادة ما نجد المتعلم الجيد مستمعاً جيداً. ومهارة الاستماع تعتبر أساس التلقي والتعلم، وتحتاج إلى الانتباه، وأن يصاحبها إدراك لما يسمع، فالطفل إذا ما أحسن الاستماع كان أحسن تحدثا، وأوفى تعلما، والاستماع هو الإنصات إلى المثيرات الصوتية بانتباه، وهذا الإنصات يحتاج إلى تدريب متواصل منذ مرحلة الطفولة، وأول خبرة تدريبية يتلقاها الطفل في الروضة هي من المعلمة التي تجيد فن الاستماع، وتؤكد عليه، وتلتزم به (رزق، 2001).

عناصر الاستماع الجيد:

ورد في سليمان (2005، 38) عناصر الاستماع الجيد للدرس كما في شكل(3) الآتي:



عناصر الاستماع الجيد للدرس

شكل(3)

ويمكن للطالب معرفة النقاط الرئيسة للدرس بملاحظته النقاط في شكل(4):

علو صوت المدرس	انفعال المدرس	كتابة المدرس على السبورة
إشارات المدرس	علامات الأفكار الرئيسة للدرس	قيام المدرس من مقعده
تغير نبرة صوت المدرس		حث المدرس الطلاب على الانتباه
أولا،ثانيا،ثالثا،...الخ	سؤال من المدرس	(هذه نقطة مهمة) أو أي عبارة تشبهها.

علامات الأفكار الرئيسة في الدرس

شكل(4)

وعلى الطالب إذا حدثت إحدى العلامات السابقة أن:

1- يركز الانتباه على ما يقوله المدرس.

2- يكتب الفكرة الرئيسة بسرعة قبل أن ينتقل المدرس إلى أفكار أخرى.

3- يضع خط تحت عنوان الفكرة الرئيسة التي أشار إليها المدرس.

4- وضع إشارة على أية فكرة لا يفهمها من المدرس ليسأل عنها المدرس أثناء الشرح أو بعد انتهاء المدرس من الشرح.

سابعا: كتابة التقارير باستخدام المكتبة وجهاز الحاسب الآلي:

"تعد مهارة الكتابة من أعظم ما أنتجه العقل البشري، لما تسمح به من تمكيننا من الوقوف على أفكار الغير، والتعبير عما لدينا من معان ومفاهيم ومشاعر، وتسجيل ما نود تسجيله من حوادث ووقائع، بشرط أن يتم ذلك في إطار رسم الكلمات إملائيا وبالطريقة التي اتفق عليها أهل اللغة، وإلا تعذر ترجمتها إلى مدلولاتها"(رزق،2001، 28).

- ويتضمن كتابة التقرير الخطوات الآتية:

1- اختيار العنوان.

2- البحث عن المراجع وجمعها.

3- أخذ الملاحظات من المراجع.

4- عمل المخطط.

5- كتابة المسودة.

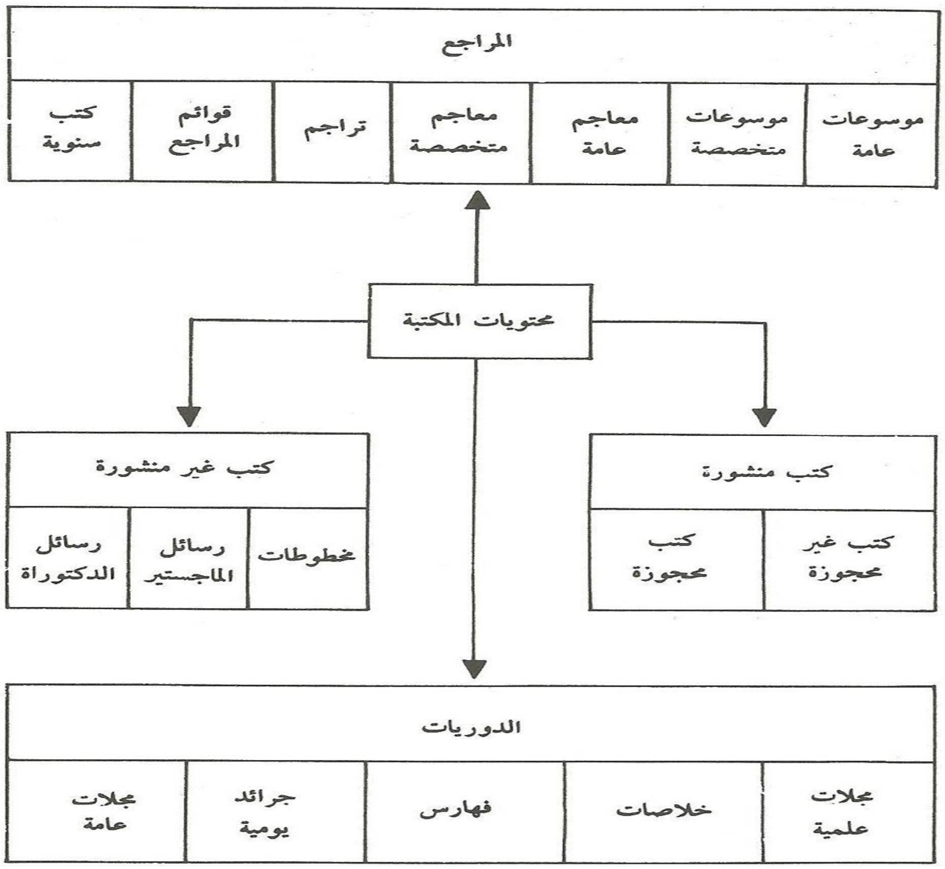
6- كتابة التقرير.

استخدام المكتبة:

تعتبر المكتبة من أهم الخدمات التي تقدمها المدرسة للطلاب بقصد مساعدتهم على الإطلاع وجمع المعلومات والبحث، ويجب على كل طالب استغلال هذه الخدمة لأن الكتاب المقرر ليس مصدر المعرفة الوحيد فالمكتبة بما فيها من مراجع ومصادر، تعطي عمقا كبيرا واتساعا عريضا لعملية التعلم.

محتويات المكتبة:

لخص الخولي(2001، 143) محتويات المكتبة كما في شكل(5) الآتي:



محتويات المكتبة

شكل(5)

تصنيف المكتبة:

معظم المكتبات وخاصة المدرسية تستخدم التصنيف الديوي العشري والذي يوزع الكتب ويرقمها ويصنفها على النحو الآتي:

- دوائر المعارف 0–99.
- الفلسفة 100–199.
- الدين 200–299.
- العلوم الاجتماعية 300–399.

- اللغة 400–499.
- العلوم النظرية 500–599.
- العلوم التطبيقية 600–699.
- الفنون 700–799.
- الآداب 800–899.
- التاريخ والجغرافيا والتراجم 900–999.

استخدام جهاز الحاسب الآلي للمساعدة في كتابة التقارير:

يمكن استخدام جهاز الحاسب الآلي في كتابة التقارير في الآتي:

- استعمال الانترنت كمرجع مهم وسريع وسهل الوصول إليه من الجميع ولكن على الطالب أن ينتقي المواقع التي يمكنه الرجوع إليها ويركز على الموسوعات العلمية والموثوق بها في الشبكة وعدم القبول بأي معلومة أو معرفة موجودة في أي موقع.
- استخدام برامج حاسوبية كبرنامج كتابة النصوص (Microsoft Office word) لكتابة وترتيب وتنسيق البحث لتقديمه في أحسن صورة.

ثامنا: تقوية الذاكرة:

"التذكر عملية عقلية نشطة يقوم بها الإنسان ولها عدة مراحل تبدأ بعملية الاستقبال الحسي ثم الإدراك وتخزين المعلومات وحفظها ويمكن التأكد من حدوثها من خلال عدة عمليات عقلية أهمها التعرف والاسترجاع" (السبيعي وعبدالرحيم،2000، 122).

بعض المشكلات التي تعوق عملية التذكر:

- النسيان: حيث تمر على الطالب معارف كثيرة ويحفظها ولكن لا يلبث إلا أن ينسى ما حفظه، ولا يمكننا تصور إنسان يتذكر كل شيء سمعه أو رآه أو أحس به، ونجد أننا نتذكر رقم هاتف مهم لنا في حياتنا ولا ننساه وفي الجانب الآخر ننسى رقم هاتف آخر بسرعة، بمعنى أنه كلما كانت المعلومات ذات علاقة بحياتنا زاد معدل تذكرنا لها.
- التداخل: كثيرا ما يشتكي الطلاب من عدم تذكر كل ما تمت دراسته سابقا بعد دراسة موضوع جديد وذلك بسبب تداخل المعلومات وهذا يتطلب من الطلاب مراجعة المعلومات بين الحين والآخر.
- المعوقات العقلية والنفسية: فعندما يدخل الكثير من الطلاب إلى قاعة الامتحان يحسوا بأنهم قد نسوا كل ما تم مذاكرته وذلك ليس بسبب نسيانهم للمعلومات أصلا بل ربما ذلك بسبب قلق الامتحان أو بسبب عدم كفاية استعدادهم للامتحان.

إستراتيجية التذكر والاستدعاء:

لا يعني متطلب تذكر واستدعاء الأفكار والمعلومات والمفاهيم أن يحفظ الطالب ذلك عن ظهر قلب، بل تقوم استراتيجيات التذكر والاستدعاء على فكرة تعميق الروابط بين المعلومات أو المثيرات الجديدة مع البنى المعرفية والخبرات السابقة للفرد ، بحيث يستغل الفرد البنى القديمة الراسخة لتساعد على تذكر مثيرات ومواقف جديدة.

وقد ذكرت في ندى (2007) كالآتي:

1- إستراتيجية الاهتمام النشط: يتطلب تعلم أي شيء وتذكره اهتماماً نشطًا بالمادة التعليمية المراد تعلمها ، لأنه من المستحيل في أغلب الأحيان تذكر أي شيء لا يدخل في دائرة

الاهتمام الشخصي، فإذا كان الفرد يرغب بتعلم موضوع ما وتذكره بشكل جيد ، لابد أن ينشئ اهتماماً نشطًا بالموضوع المراد تعلمه.

2- إستراتيجية إحلال الأماكن: تقوم هذه الإستراتيجية على ربط المعلومة المراد تعلمها أو تذكرها مع الأماكن أو المواقف المألوفة لدى الفرد ، بحيث يكون هنالك علاقة تربط بينها وبين المعلومة المراد تعلمها.

٣ -إستراتيجية الحروف الأولى: وتتمثل في أخذ الحرف الأول من كل كلمة لتذكر الجملة ، ويمكن تشكيل كلمة واحدة من الحروف الأولى لكلمات الجملة ويكون لها معنى أو دلالة لدى الفرد، فلو أردنا تذكر أسماء مجموعة من الطلبة مشتركين بنشاط تعليمي ، وكانت أسماؤهم : محمد ، وحامد ، وباسم ، وتامر، فإن الحرف الأول لكل اسم يشكل كلمة " محبة " ، وهذه الإستراتيجية تتطلب من الفرد أن يكون مبدعًا ولديه خيال واسع.

٤- إستراتيجية الكلمة المفتاحيه : تقوم هذه الإستراتيجية على تذكر نص ما، قد تم تعلمه باختيار كلمة مفتاحيه تدل على ذلك النص وتذكره ، يمكن استخدام تلك الإستراتيجية في تعلم مفردات من لغة أجنبية ، وذلك بوضع مفتاح من كلمة أخرى من اللغة العربية أو الانجليزية تشبهها في اللفظ وتدل عليها ، أو ربط الكلمتين معًا بشكل ذهني في صورة مضحكة أو مثيرة للتذكر . فإذا أردت تذكر كلمة "friend" من الانجليزية التي تعني " الصديق " فإنك تستطيع ربطها باسم صديق لك اسمه يشبه الكلمة مثلا اسمه فريد أن توفر ذلك.

٥ -إستراتيجية التأمل : تقوم هذه الإستراتيجية على التأمل والتفكير واستخدام الخيال لتذكر المعلومات ، فإذا أردانا تذكر كلمتي : جمل وشباك ، تصور الجمل الضخم يحاول بكل قواه الدخول من الشباك الصغير، إن هذا الموقف استخدم فيه الخيال والتأمل.

٦- إستراتيجية التسميع : يقصد بالتسميع قراءة النص والأفكار المراد تذكرها قراءة جهرية ، تقوم هذه الإستراتيجية على التوقف بعد قراءة فكرة أو فكرتين من المادة الدراسية ، ثم إعادة تسميع الأفكار الرئيسة للموضوع المقروء، فإن تمت عملية التسميع بنجاح ، يتم الانتقال إلى جزء آخر من المادة الدراسية، تساعد هذه الإستراتيجية في تحويل المادة من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى.

٧ -إستراتيجية التصور الذهني : تتطلب هذه الإستراتيجية قيام الفرد بعمل أشكال وصور تنظم المعرفة التي يقرأها في منظومات داخل ذاكرته لتكون لها دلالات ذات معنى ، ويتم تخزين الأفكار بالكلمات في نصف الدماغ الأيسر، إذ تخزن على هيئة صور وأشكال في نصف الدماغ الأيمن، مما يساعد في التعلم والتذكر ، وكلما حاول الفرد رسم صور ذهنية في الدماغ للمادة الدراسية كان تذكره لها بشكل فعال أكثر.

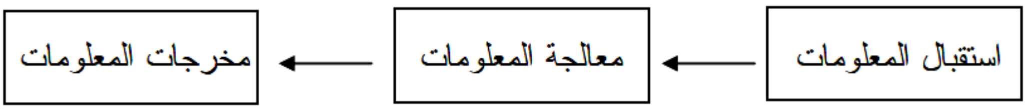
٨- إستراتيجية ما وراء الذاكرة : ترتبط هذه الإستراتيجية في التفكير العميق حول كيفية استخدام الذاكرة للاستراتيجيات في التذكر، وما يعتريها من نقاط قوة وضعف بطرح أسئلة على الذات لتحديد طرق التذكر الايجابية التي تؤدي إلى تذكر فعال ، والعمل على تعزيزها في مجالات أخرى، وتحديد طرق التذكر التي تؤدي إلى تذكر غير فعال والعمل على تحسينها وعلاجها.

إستراتيجية معالجة المعلومات:

إستراتيجية معالجة المعلومات تسلط الضوء على كيفية تعلم المتعلم ، وقد بدأ الاهتمام بمعالجة المعلومات منذ الأربعينات من القرن الماضي عندما حاول علماء النفس فهم آليات عمل العمليات المعرفية من ترميز وتخزين واسترجاع ، ومهدت المحاولات الطريق لتطور نظم الحاسب الالكتروني في الستينات من القرن الماضي، إذ اقترن اتجاه معالجة المعلومات بشكل واضح مع تطور نظم الحاسوب ، فهو إحدى الموضوعات القديمة نسبيًا في علم النفس المعرفي، إذ بدأ

العلماء بدراسة الخطوات والمراحل التي يتم من خلالها معالجة المعلومات وفق نظام معالجة يتسم بالتسلسل والتنظيم ويحاكي نظم معالجة المعلومات في الحاسوب ، ولذلك فإن العديد من المهتمين يحاولون النظر إلى الإنسان على أنه يعمل كالحاسوب في تكوين المعلومات ومعالجتها.

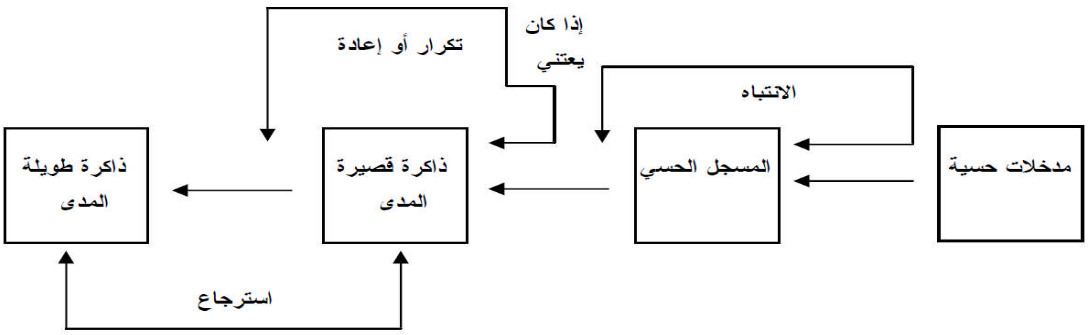
ويمكن النظر إلى عملية التعلم من خلال شكل(6) الآتي:



عملية التعلم حسب إستراتيجية معالجة المعلومات

شكل(6)

وبحسب هذه الإستراتيجية فإن هناك نوعين من الذاكرات وهما طويلة المدى وقصيرة المدى وقد ورد في ده مير (2004، 14) عملية معالجة المعلومات بالشكل(7) الآتي:



مخطط عملية معالجة المعلومات

شكل(7)

ونلاحظ من الشكل أن العمليات العقلية المعرفية تتضمن الإدراك والانتباه ثم الاحتفاظ بالمعلومات وتخزينها،وهي ليست نتيجة مباشرة للاستثارة الخارجية إنما هي نتيجة للنشاط الفعال لعمليات داخلية معقدة وهذه هي النظرة المعرفية لعملية التعلم.

تاسعا: إثارة الدافعية:

"الدافعية هي القوى الداخلية التي تدفع الإنسان لأن يسلك بشكل معين في اتجاه معين وتحافظ على استمرارية السلوك حتى يتحقق الهدف" (السبيعي وعبدالرحيم،2000، 139).

ومن المعروف سيكولوجيا أن الإنسان يتعلم إذا كانت لديه رغبة في التعلم ، وكانت لديه القدرة على التعلم ، وأتيحت له الفرصة للتعلم ، وقدم إليه الإرشاد فيما يتعلم، غير أن القدرة والفرصة والإرشاد لا تجدي جميعا إن لم يكن لدى المتعلم دافع للعلم والتعلم، ولذا وقياسا على ذلك نقول : لا استذكار بدون دافع حقيقي . فالدافع شرط ضروري لكل تعلم واستذكار وكلما كان الدافع قوياً زادت فاعلية المذاكرة أي مثابرة الطالب واهتمامه بها ، ونعلم أن الدافع إن زادت شدته على حد معلوم عطل وعاق عملية المذاكرة ، فالخوف الشديد من الفشل في الامتحان قد يعطل الطالب عن التحصيل السليم .

إن الدافع القوي للاستذكار يزيد من اليقظة وتركيز الانتباه ، ويؤخر ظهور التعب ، ويحول دون ظهور الملل ، ويجعل الطالب أكثر تقبلاً وهضماً لموضوعات المادة التي هو بصددها، مما يزيد من مثابرته وقدرته على مقاومة ضروب الإغراء التي تصرفه عن المذاكرة. وكثيرًا ما يتساءل الآباء والمعلمون عن أسباب اختلاف الطلاب في انخفاض مستوى دافعيتهم نحو أي نشاط مدرسي أو مادة دراسية، فالبعض يُقبل على النشاطات المدرسية بحماس كبير جداً، في حين يرفضها البعض الآخر أو يتقبلها بشيء من الفتور أو الامتعاض، وقد يستغرق أحد الطلاب في نشاط دراسي لساعات طويلة، بينما لا يستطيع طالب آخر أن يثابر في هذا النشاط إلا لفترة قصيرة جدا، ويسعى بعض الطلاب إلى الحصول على مستويات تحصيلية متفوقة، في الوقت الذي يرضي فيه البعض الآخر بمستويات عادية أو منخفضة وإن أسئلة من هذا القبيل ترتبط بمفهوم الدافعية الذي يعتبره الباحثون في التربية وعلم النفس أحد العوامل المسئولة عن اختلاف

مستويات الطلبة من حيث النشاط والتحصيل الدراسي، فالرغبة في الأداء الجيد تسمى دافعية التحصيل. والطلبة الذين يملكون دافعية مرتفعة يضعون لأنفسهم أهدافًا مناسبة ويسعون للنجاح؛ لأن الرغبة في النجاح غالبًا ما تؤدي إلى مزيد من الدافعية والمثابرة، أما نقص الدافعية فيؤدي إلى ضعف التحصيل، وأما الطلبة الذين لا توجد لديهم دافعية لا يبذلون جهدًا يتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم(غنيم، 2005).

وتشمل الدافعية للدراسة الآتي(رزق،2001):

1- التحدي والقيادة: ويتمثل في تحدى المشكلات الصعبة إذا واجهته، والنظر إلى المشكلة من زوايا مختلفة، والمبادرة إلى الأنشطة الجماعية، والعمل فيها بسرور.

2- النشاط والمثابرة: وذلك بالمحاولات الدائمة لاستذكار الأجزاء التي يصعب فهمها، ومعرفة الأسباب في الإخفاق، وعدم التأخر في الذهاب للمدرسة.

3- حب الاستطلاع: ويتمثل في عدم المماطلة والتسويف، والبحث عن حلول الأسئلة الصعبة، والجد في استكمال الأعمال لنهايتها، وتوجيه الأسئلة للمدرس عن الأجزاء غير المفهومة.

4- التخطيط والتنظيم: ويتمثل في وضع الجداول للاستذكار، وتنفيذها، وتخصيص فترات للبحث والتقصي والتخطيط لذلك.

عاشرا: الاستعداد للاختبارات وأدائها:

يعاني الكثير من الطلبة من نسيان المادة العلمية فور دخولهم إلى قاعة الامتحان أو بمجرد البدء بقراءة الأسئلة، وتدور في أذهانهم أقوال كثيرة من مضمونها " لقد سهرت طوال الليل وأنا أُذاكر وفجأة تتبخر جميع المعلومات واشعر بأنني ضائع" ، كما يشعر الكثير من الطلبة بعدم

الرغبة في المذاكرة والشعور بالنعاس في فترة الامتحانات والكثير من الأعراض التي تجعل الطالب يهرب من المذاكرة إلى مشاهدة التلفاز أو الحديث في الهاتف ...الخ. وفي الواقع فإن هذا الطالب لا يبدأ بالمذاكرة إلا ليلة الامتحان فقط وبطريقة عشوائية وغير منظمة، وذلك نظرًا لأنه لا يكون لديه الوقت الكافي لمذاكرة المادة كلها، ولا يكون لديه الوقت لتثبيت ما يقرأ في ذاكرته، كما يرتبك حين يشعر بأنه لم يذاكر ولم يحفظ كما يجب فيزداد نسيانه، الأمر الذي يزيد في ارتباكه. فمن هنا جاءت أهمية الاستعداد الكافي للامتحان (غنيم،2005).

لذلك فمن الأهمية الاستعداد للامتحان وأيضا الجاهزية لتقديم الاختبار، وسوف يناقش الباحث هذه النقاط بشيء من التفصيل:

قبل الامتحان:

على الطالب أن يستعد قبل الامتحان بإتباع النقاط الآتية:

1 – الجاهزية ومذاكرة المواد بشكل كامل.

2– أخذ قسطاً كافياً من النوم.

3– الذهاب إلى الامتحان باكرا.

4– الاسترخاء قُبيل الامتحان.

5– عدم مُراجعة كُل شيء في اللحظات الأخيرة قبل الامتحان.

6– تناول وجبة الإفطار.

7– التخلص من القلق.

8– الثقة

9– مراعاة وقت الامتحان.

أثناء الامتحان:

يجب على الطالب استغلال ما تعب من أجله طوال العام أثناء استلامه لورقة الامتحان وعليه باتباع النقاط الآتية:

1. اختيار مكانًا جيدًا للجلوس أثناء الامتحان .
2. التوكل على الله.
3. البداية بكتابة الاسمِ على ورقة الإجابة.
4. قراءة جميع الأسئلة والتعليمات.
5. كتابة الأفكار الرئيسة التي يحفظها على ورقة الإجابة حال استلامه لها.
6. التخطيط للإجابة عن أسئلة الامتحان قبل البدء بالإجابة.
7. توزيع الزمن المخصص للامتحان
8. تحليل أسئلة الامتحان ومحاولة فهمها.
9. البداية بحل الأسئلة السهلة أولا.
10. طلب التوضيح أو المساعدة من المعلم أثناء الامتحان إذا كان ذلك مسموحا.
11. كتابة الأجوبة بخط جميل قدر الإمكان.
12. مراجعة الإجابات ومقاومة الرغبة في تسليم ورقة الامتحان قبل باقي الطلاب.
13. التأكد من إجابة كل الأسئلة.
14. تكرار قراءة الإجابات للتأكد من صحة اللغة كالإملاء والقواعد والتنقيط وغيرها.

وقد قام الباحث ببناء البرنامج الإرشادي بناء على هذه العشر عادات التي ذكرها وهي: تحديد الأهداف، واختيار الوقت والمكان المناسبين للمذاكرة، والتركيز، وكتابة الملاحظات، والقراءة

الفعالة، والتحضير والاستعداد للدرس الجديد والاستماع له، وإثارة الدافعية، وكتابة التقارير، وتقوية الذاكرة، والاستعداد للاختبارات وأدائها.

الإرشاد النفسي:

عملية الإرشاد عملية قديمة ارتبطت بحياة الفرد وارتبطت ارتباطا وثيقا بالتربية، ومع التطور المتسارع والتنمية البشرية في شتى المجالات تطور الإرشاد النفسي ففي عام 1951 اعترفت جمعية علم النفس الأمريكية بالإرشاد النفسي كميدان تمنح فيه الشهادات الجامعية.

علاقة التوجيه والإرشاد النفسي بالتربية والتعليم:

يتضح التكامل بين التوجيه والإرشاد النفسي والتربية والتعليم من أن التربية الحديثة تتضمن التوجيه والإرشاد النفسي كجزء متكامل لا يتجزأ منها، جزءا مندمجا وليس مضافا أي أنهما يمثلان سلسلة من النشاطات المتكاملة، وعندما حاول بعض علماء التربية تعريف التوجيه والإرشاد أوردوا تعريفات قالوا عنها أنها تعريفات واسعة وتشمل الكثير مما يحدث في عملية التربية والتعليم بل تكاد تكون تعريفات للتربية ذاتها، وأنه لا يمكن التفكير في التربية والتعليم بدون التوجيه والإرشاد، ولا يمكن الفصل التام بين التربية والتعليم وبين التوجيه والإرشاد، فالتربية تتضمن عناصر كثيرة من التوجيه، والتدريس يتضمن عناصر كثيرة من الإرشاد، وعملية الإرشاد تتضمن التعلم والتعليم كخطوة هامة في تغيير السلوك.

ويلاحظ أن الخدمات التربوية وخدمات الإرشاد النفسي توجه معظمها إلى نفس الأعمار تقريبا في مرحلتي الطفولة والشباب، كذلك فإن المدرسة وغيرها من المؤسسات التربوية هي أكبر الأماكن التي تقدم فيها خدمات الإرشاد النفسي في جميع أنحاء العالم(زهران،2002).

الإرشاد الجمعي:

يمكن تعريف الإرشاد الجمعي بأنه "إرشاد عدد من المسترشدين الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معا في جماعات صغيرة العدد ، كما يحدث في جماعة إرشادية أو في فصل" (زهران ، 2002 ، 321).

أسس الإرشاد الجمعي:

تقوم إيجابيات طريقة الإرشاد الجمعي على أسس نفسية واجتماعية مهمة تساعد على نجاح عملية الإرشاد وجلساتها الاستشارية والإرشادية ، وأهم تلك الأسس ما يلي(زهران ، 2002) و (الهاشمي ، 1986). :

1ـ الإنسان كائن اجتماعي ، لديه حاجات نفسية اجتماعية لا بد من إشباعها في إطار اجتماعي، مثل الحاجة للأمن، والنجاح، والاعتراف، والتقدير، والمكانة، والشعور بالانتماء، والشعور بالمسؤولية، والحب والمحبة، والمسايرة وتجنب اللوم، والانقياد، والسلطة والضبط والتوجيه... الخ.

2 . تتحكم المعايير الاجتماعية التي تحدد الأدوار الاجتماعية في سلوك الفرد وتخضعه للضغوط الاجتماعية .

3 . تعتمد الحياة في الوقت المعاصر على العمل في جماعات ، وتتطلب ممارسة أساليب التفاعل الاجتماعي السوي ، واكتساب مهارات التعامل مع الجماعة .

4 . يعتبر تحقيق التوافق الاجتماعي هدفا هاما من أهداف الإرشاد النفسي .

5 . تعتبر العزلة الاجتماعية سببا من أسباب المشكلات والاضطرابات النفسية .

6 . رغم وجود الفروق الفردية بين المسترشدين فهناك مجموعة منهم تتشابه أنماط حياتهم العامة، وتتشابه بعض معالم مشكلاتهم واضطراباتهم وحاجتهم للإرشاد جميعا في مواقف متشابهة .

7 . يحاول الإرشاد في شتى طرائقه إكساب المسترشد روح التعاون والانسجام مع الآخرين من حوله . وهذه مهارات تعاملية تتم في نطاق الجماعة تعليما وتدريبا وممارسة ومتابعة، وذلك عن طريق الاقتداء والمشاركة الوجدانية والإيحاء والجاذبية والأمن والمسايرة والانتماء .

مجالات الإرشاد الجمعي:

يمكننا ذكر المجالات الآتية للإرشاد الجمعي:

1 . إرشاد جمعي لمسترشدين تجمعهم مشكلة واحدة مثل عدم التكيف الاجتماعي ، أو التشرد أو التسيب .

2 . إرشاد جمعي لمجموعة من الطلاب ضعاف التحصيل ، أو الطلاب المتفوقين ، أو الطلاب الوافدين ، أو الطلاب المنحرفين أخلاقيا .

2 . الإرشاد الأسري وذلك لتشابه كثير من ظروف الحياة ومواقفها (الهاشمي ، 1986).

3 . إرشاد جماعات الأطفال والشباب والراشدين وكبار السن والمغتربين و ... الخ .

4 . الإرشاد المهني في المدارس والمؤسسات .

5 . حالات التمركز حول الذات والانطواء والخجل والصمت والشعور بالنقص (زهران ، 2002).

نظريات الإرشاد النفسي :

النظرية "هي إطار منطقي يربط بين مجموعة من المبادئ العامة والمكونات الجزئية غير المتناقضة"(الرشيدي والسهل،2000) ويجب أن لا تصطدم النظرية بالحقائق ولا تتناقض أفكارها مع بعضها.

أما نظريات الإرشاد والعلاج النفسي فهي ليست إلا وجهات نظر متميزة في مجال تعديل السلوك الإنساني المضطرب وصولا به إلى التوافق النفسي والاجتماعي. وهذه النظريات تكمل بعضها البعض أكثر من كونها متعارضة، فهي تساعدنا على فهم وإيضاح الطرق والوسائل التي من خلالها نتوصل إلى الهدف(الزعبي،1994).

وقد لخص الباحث بعض نظريات الإرشاد النفسي في جدول(4) الآتي لتسهيل المقارنة بينها:

جدول(4)

مقارنة بين بعض نظريات الإرشاد النفسي

النظرية	الأهداف	الفرضيات	الجوانب التي يمكن أن تتعامل معها	أساليب وطرق الإرشاد	التطبيقات
النظرية السلوكية	1- الحد من السلوك غير المتوافق. 2- تعلم سلوك أكثر فعالية. 3- التركيز على السلوك المشكل.	1- معظم السلوك الإنساني متعلم. 2- مشكلة المسترشد مشكلة تعلم فمهمة المرشد تعليمه سلوك جديد.	التعامل مع مشكلات الكآبة ، والضغوط والاضطرابات عند الأطفال، وفي التربية.	1- التدريب التوكيدي. 2- التدريب على الاسترخاء 3- الإزاحة التدريجية للحساسية. 4- التشكيل. 5- الانطفاء. 6- التعلم بالمحاكاة. 7- التعاقد.	إرشاد أسري إرشاد جمعي إرشاد فردي

نظرية الذات	توفير الجو الملائم الذي يساعد الفرد لإعادة سلوكه الطبيعي.	إذا استطاع الفرد معرفة ذاته يمكنه التحرر من السلوك المتعلم الذي لا يتوافق مع ذاته ومع المجتمع الذي يعيش فيه.	القلق، الفوبيا	1- التعزيز والاعتبار التام للمسترشد. 2- إلقاء المسؤولية التامة على المسترشد. 3- التركيز على الفرد لا على المشكلة. 4- التركيز على المحتوى الانفعالي للمشاكل.	الإرشاد المهني الإرشاد الزواجي
الجشطالت	1- مساعدة المسترشد على النمو. 2- مساعدة المسترشد على تطوير إمكاناته. 3- إيجاد التكامل في بناء شخصية المسترشد. 4- تشجيعه على الحديث مع ذاته. 5- تمكين الفرد من الاعتماد على نفسه.	يحدث التعلم عن طريق إعادة تنظيم وليس عن طريق إضافات خارجية.	القلق الفوبيا النكوص	1- تمارين تساعد المسترشد على تنمية وعيه. 2- تمارين مرتبطة بالعجز العضوي المستمر. 3- الآن وكيف؟ 4- إحباط المسترشد. 5- الكرسي الخالي. 6- الكرسي الساخن. 7- الواجب البيتي. 8- استخدام الأحلام. 9- الاكتمال.	إرشاد فردي في العيادات والمستشفيات

العلاج بالواقع	مساعدة المسترشد على إشباع حاجاته وتحقيق التوافق الذاتي والاجتماعي.	إن الذين يعانون من مشكلات نفسية يعانون من علة واحدة وهي العجز عن إشباع حاجاتهم بطريقة واقعية.	المشكلات السلوكية بدون المشاعر.	1- المناقشة والحوار. 2- رفض أعذار المسترشد. 3- مواجهة المسترشد بواقع سلوكه. 4- التركيز على السلوك وليس على الموقف. 5- التركيز على الحاضر.	1- الإرشاد الجمعي والفردي. 2- المدارس والمؤسسات والمستشفيات.

وبعد مقارنة الباحث بين النظريات حدد النظرية الواقعية لاستخدامها مع عدم إهمال أساليب النظريات الأخرى، لأنه لا يوجد تمييز بين نظريات الإرشاد والعلاج فكل هذه النظريات ترمي في الأساس لفهم النفس البشرية والشخصية الإنسانية(القاضي وفطيم وحسين،1981)، وسوف يذكر الباحث أسباب تركيزه على نظرية العلاج بالواقع في نهاية عرضه للنظرية بشيء من التفصيل.

نظرية العلاج بالواقع:

الإرشاد بالواقع هو إرشاد محوره تحمل الفرد مسئولية إشباع حاجاته في العالم الواقعي ، ولقد بدأ وليام جلاسر طريقة الإرشاد بالواقع في عام 1965 ، ففي هذا العام أصدر كتابه العلاج بالواقع وأسس معهد العلاج بالواقع(شومان،2008)، والإرشاد حسب نظرية العلاج الواقعي هو تلك العملية التي يقوم فيها المرشد النفسي بتقديم المساعدة إلى المسترشد بحيث يتمكن من المواجهة الايجابية للواقع والتكيف معه وإشباع الحاجات، فالإرشاد يتضمن المواجهة المباشرة لمشكلة الفرد مع التركيز على ما يقوم به من سلوك(الرشيدي،2005).

تتميز نظرية العلاج بالواقع بالبساطة وسهولة تطبيقها بواسطة المرشدين كما إنها تستند إلى مجموعة بسيطة من القواعد الملموسة في الحياة اليومية، وتعتبر من أكثر النظريات فاعلية في الجانب الوقائي للصحة النفسية(الشناوي، 1994).

أهداف الإرشاد في نظرية العلاج بالواقع:

الهدف الرئيس هو مساعدة المسترشد على الإحساس بالمسئولية من خلال مسئوليته الشخصية ومساعدته على تحقيق الهوية الناجحة، ولذلك فإن جلاسر يصر على أن الهوية لابد أن تأتي نتيجة للعمل المسئول، وفضلا عن الهدف الرئيس من المسئولية فإن المسترشدون يضعون أهدافا أكثر صلة بهم مثل تحسين علاقة شخصية متبادلة خاصة، أي أن المرشدين الواقعيين يحاولون تعليم المسترشدين طريقة في الحياة أو نظام العيش(الزيود،1998).

المفاهيم الأساسية في الشخصية:

1- الحكم الذاتي أو الاستقلالية: وهو القدرة على التخلي عن دعم البيئة، واستبداله بالدعم النفسي للفرد، أي بمعنى آخر المقدرة على الاستقلال النفسي، وهذا يعني قيام الفرد بتحمل مسؤولياته الشخصية، وماذا يريد من الحياة وأن يطور خططا مسئولة تلبي حاجاته وأهدافه.

2- الالتزام: بعد أن يعطي المسترشد حكما على سلوكه ويخطط لتغييره فإن المرشد يطلب من المسترشد الالتزام في تنفيذ الخطة.

3- الهوية: وهي تتضمن الحاجة إلى الشعور بالاستقلال، والتميز عن كل كائن، فجلاسر يرى أن الهوية هي الحاجة النفسية الأساسية المنفردة، التي يمتلكها كل فرد من مختلف ثقافاتهم من المهد إلى اللحد، وقد ميز جلاسر بين نوعين من الهوية هما:

أ- الهوية الناجحة: وهم الأشخاص الذين يعرفون أنفسهم على أساس التنافس والقدرة والقيمة، ولديهم القدرة على التأثير على محيطهم، والثقة بالتحكم في حياتهم، وفي مقدورهم إشباع حاجاتهم في أن يحبوا الناس وأن يحبهم الناس.

ب-الهوية الفاشلة: وهم الأشخاص الذين لم يقيموا علاقات شخصية وحميمية مع الآخرين، ولا يتصرفون بمسؤولية ويشعرون بالعجز وخيبة الأمل وعدم القيمة.

4- الاندماج: يرى جلاسر أن مفهوم الاندماج له نفس مفهوم التعاطف، ويختلف عنه في أن الاندماج يتضمن اتصالا مع الآخرين، وليس فقط مجرد وجود العاطفة، والعلاج الواقعي ينظر إلى الاندماج الشخصي كمهارة يجب أن تتوفر لدى المرشد، وهذا الاندماج لا ينطبق فقط على علاقة المرشد بالمسترشد بل تعتبر أساسا لنجاح العلاقات.

5- الواقع: "هو العالم الحقيقي حيث يتضمن السلوك الحالي للفرد"(الزيود،1998، 253). وهو "الخبرات الحقيقية، وهو ما ليس مثالا أو خيالا، ويتضمن تقبل السلوك ونتائجه وتقبل الواقع وعدم إنكاره"(سرى،2000، 279).

6- الحب: الحب عند جلاسر هو ما نفعله وليس ما نشعر به، وهو الاهتمام المركز المستمر الذي لا ينقطع.

7- الصواب والخطأ: وهو مبدأ أخلاقي هام يحدد السلوك السوي وغير السوي بهدف تحقيق حياة اجتماعية ناجحة(سرى، 2000، 179).

8- المسئولية: عرف جلاسر المسئولية بأنها القدرة على تلبية الفرد لحاجاته، والقدرة على القيام بهذا الأمر بطريقة لا تحرم الآخرين من القدرة على تحقيق حاجاتهم، والمرشدون الواقعيون يجعلون المسؤولية بمثابة الصحة النفسية.

9- القيمة الذاتية: تدعى أيضا احترام الذات وتقدير الذات، وتقييم الذات، وهذه تتطلب من الفرد أن يقيم سلوكه وعمله من أجل تصحيحه عندما لا يكون بالمستوى المطلوب.

10-الحكم القيمي: وهي المعالجة الواقعية التي تتطلب من كل شخص أن يجري حكما قيميا عما إذا كان سلوكه مسئولا، فإن لم يكن كذلك فينبغي تطوير خطة لتغيير هذا السلوك.

11- السلوك مقابل المشاعر والعواطف والمواقف(الاتجاهات): حيث يجب التركيز على السلوك بدلا من العواطف، لأن السلوك هو الذي يمكن تغييره، فالعلاج الواقعي يعتقد بأنه من السهل أن يضبط المسترشدون سلوكهم، من أن يضبطوا مشاعرهم وعواطفهم ومواقفهم، واتجاهاتهم، ومع أن النظام يعترف بأن الشعور والسلوك مترابطان، إلا أننا لا نستطيع أن نأمر أنفسنا بأن يكون شعورنا أفضل غير أنه يمكن دائما أن نأمر أنفسنا أن نعمل أفضل، ونتيجة عملنا للأفضل يجعلنا نشعر أفضل، وتبعا لهذا الاعتقاد فإن المرشد الواقعي يصرف وقتا قليلا بالتعامل مع شعور المسترشد.

12- البدائل: نظرية العلاج الواقعي تتعامل مع هذا المفهوم بشكل مباشر، فمعظم الأفراد الذين يعانون من مشكلات انفعالية يرون بدائل قليلة جدا، وجزء من عمل المرشد هو مساعدة المسترشد على أن يفهم بأن البدائل متوفرة، وقد يطلب من الفرد بأن يضع قائمة بالبدائل الممكنة للمشكلة بدون أن يحكم عليها مبدئيا، مما يساعد الفرد على فهم

أن البدائل ليست محددة، وبعد أن تتكامل في فكر الفرد، فإن المرشد يساعده على أن يقيم أكثر هذه البدائل ويكتشف البديل الأكثر تأثيرا، ومن خلال قائمة البدائل المحددة يبدأ الفرد بالاختيار (الزيود، 1988).

مسلمات نظرية العلاج الواقعي:

1- السلوك يأتي من داخل الفرد لتلبية حاجاته: ترى نظرية العلاج الواقعي أن حاجات الإنسان تتمثل في الحاجة إلى البقاء، والحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى القوة، والحاجة إلى الحرية، والحاجة إلى المتعة أو الترويح.

2- الإنسان هو الذي يختار سلوكه ويسيطر عليه: فهو الذي يقوم بالسلوك لإشباع حاجاته الداخلية، ويمكنه أن يختار سلوكا سويا أو غير سوي وعلى هذا الأساس فإن الاكتئاب والقلق أو الفرح والتفاؤل والاطمئنان...الخ إنما هي سلوكيات اختارها الفرد وهي غير ثابتة.

3- ليس هناك مرض نفسي، هناك اختيار سلوكي غير سليم: وقد تتمثل هذه السلوكيات الحزن أو العزلة أو الاكتئاب أو غير ذلك مما يسمى بالمرض النفسي، وبمعنى أوضح فإن نظرية العلاج بالواقع ترى أن المرض النفسي وهم لا وجود له وإنما هناك اختيار سلوكي غير سليم.

4- مكونات السلوك ذات طبيعة مترابطة ومتفاعلة: ترى نظرية العلاج الواقعي أن السلوك الكلي للإنسان يتكون من الأفعال والمشاعر والتفكير والعمليات الفسيولوجية الداخلية وهي مترابطة وتؤثر في بعضها البعض إيجابا أو سلبا فالقيام بأفعال إيجابية سينعكس على المشاعر والتفكير والعمليات الفسيولوجية الداخلية.

5- السلوك يرتبط بمجموعة الصور في العقل: إن عقل الإنسان يتضمن صورا لجميع الحاجات والرغبات، ففي العقل مجموعة صور لما يريده الفرد، فهناك صور لحاجات البقاء والانتماء والحرية والقوة والمتعة وعندما يشعر الفرد بحاجة معينة فإنه يستدعي الصورة الخاصة بهذه الحاجة(الرشيدي،2005).

بنية الشخصية:

يركز الاتجاه الواقعي على أن لدى الإنسان حاجتين أساسيتين هما الحاجة إلى أن يحب غيره، والثانية أن يحبه غيره، وحتى يشعر بأنه ناجح لابد أن يشعر أن هنالك شخص يشاركه الحياة على الأقل، وعلى الرغم من أن الحاجتين منفصلتين إلا أن بينهما عناصر مشتركة بحيث أن تحقيق واحدة يساعد على تحقيق الأخرى.

"ولقد حاول جلاسر جمع هاتين الحاجتين بحاجة واحدة أسماها الحاجة إلى الهوية بحيث تظهر الرغبة لدى الفرد أن يكون مستقلا وفريدا"(الخواجا، 2002، 314).

تطور الشخصية:

تتطور الشخصية نتيجة لمحاولة الفرد تلبية حاجاته الأساسية، فالأفراد الذين يتعلمون كيف يحققون حاجاتهم يتطورون بشكل طبيعي ويعطون لأنفسهم الهوية الناجحة، أما أولئك الذين لا يستطيعون أن يلبوا حاجاتهم الأساسية فيصبحون غير مسئولين (لا يستطيعون تحمل المسئولية) ويعطون لأنفسهم صفة الفشل، هذا التطور للشخصية يحدث من خلال الانخراط مع الآخرين. فجلاسر لا يرى تطور الشخصية كأمر يحدث على مراحل، ولكنه يؤكد على أهمية المرحلتين في حياة الطفل(2-5) و (5-10) سنوات بسبب الارتباط الأولي بالمدرسة(الزيود،1998).

عملية الإرشاد:

يرى جلاسر أن المعالجة هي نوع من إعادة عملية التربية الأبوية الأصلية، فالمرشد يفعل ما يجب أن يفعله الأبوان، وتساعدنا مبادئ المعالجة الواقعية كدليل على عملية الإجراءات، وهذه المبادئ لا تصف بوضوح عملية الإرشاد، ولكن حين نرتبها تتضح لنا الخطوط العريضة في الإرشاد.

1) الاندماج: إن مبدأ الاندماج في العلاج الواقعي مشابه لمبدأ التعاطف في العلاج الذي يركز على الفرد، فالخطوة الأولى في العلاج هي تكوين الصداقات مع المسترشد وخلق الاتصال الذي سيكون الأساس في العلاقة العلاجية، وهي مرحلة أكثر أهمية وإلحاحا في العلاج، فبغياب الاندماج يصبح العلاج أقل فاعلية وعندما يكون العلاج كذلك فإن ذلك يكون بسبب عدم وجود الاندماج الصادق الذي يمكن أن يبني الثقة الضرورية اللازمة لدى المسترشد. وحتى يحصل الاندماج يجب على المرشد أن يتحلى بصفات شخصية مثل الاهتمام والفهم والتقبل واحترام المسترشد والاستماع له. فمقدرة المرشد على الاندماج هي المهارة الرئيسة في عملية المعالجة الواقعية، فالاندماج في البيئة المدرسية يعني أن المدرسة هي المكان الذي يريد الطالب أن يكون فيه(الزيود،1998).

2) هنا والآن: أي التركيز على إبقاء المسترشد على السلوك الحاضر كإستراتيجية للمساعدة، وهذا أمر صعب خاصة في بداية المعالجة، والكثير من المسترشدين لديهم اعتقاد خاطئ وهو اعتقاد أنه من المفيد والمحقق للمساعدة السماح للمسترشد بمناقشة الخبرات الفاشلة الماضية وأخطاؤه والأحداث التي تساهم في خلق تعاسته الحالية(الخواجا، 2002).

3) تقييم السلوك(الحكم القيمي): حينما يدرك المسترشد سلوكه الحالي ويتحمل مسؤولية ذلك السلوك فإن المرشد يوجهه لتقييم ذلك السلوك، والحكم عليه بناء على ما هو جيد للآخرين. فإن كان ما يفعله الفرد يؤدي إلى إيذاء نفسه وإيذاء الآخرين (وهو الذي يجب أن يحكم بذلك) فإن سلوكه يكون غير مسئول ويجب تغييره، إذ لا أحد يستطيع تغيير سلوكه إلا إذا فهم ما الذي يفعله، فالمسترشد هو الذي يجب أن يحكم على صواب السلوك أو الخطأ، فالمرشد ليس قاضيا أو مرشدا أخلاقيا، فإن كان لدى المسترشد صعوبة في تقييم السلوك بصورة موضوعية فيستطيع المرشد أن يتدخل ويواجه المسترشد بتجاوب صادق واهتمام، أما المسترشدون فينظرون إلى سلوكهم ويحكمون فيما إذا كان هذا السلوك مقبولا اجتماعيا أم لا، والحكم هو خيار المسترشد ولا يستطيع المرشد أن يحكم أو يختار أو يقرر نيابة عن المسترشد.

4) التخطيط للسلوك المسئول: عندما يحكم المسترشد على سلوكه بأنه غير مسئول ويرغب في أن يكون سلوكه أكثر مسئولية، فإن المرشد يركز على مساعدته في وضع خطة واقعية، وعندما توضع الخطة يجب تنفيذها ويجب أن تكون الخطة ضمن حدود وقدرات المسترشد ولا تحتوي أعمالا كثيرة ومعقدة وفي حالة رغبة المسترشد في تطوير خطة غير واقعية فإن المرشد ينبهه لذلك ويساعده على وضع خطة أكثر واقعية، ومن الضروري أن تكون الخطة مكتوبة لأن الخطط غير المكتوبة يمكن نسيانها بسهولة، ويجب أن تكون الأهداف عملية وقصيرة المدى ويمكن تحقيقها لأن مثل هذا النجاح يعزز ايجابيا جهود المسترشد للوصول إلى أهداف بعيدة المدى. فالتخطيط للسلوك المسئول هو لب عملية المساعدة، ومن هنا فإن أفضل ما يكون عليه الإرشاد هو تقديم معلومات جديدة للمسترشد ومساعدته على اكتشاف طرق أكثر فاعلية للوصول

إلى أهدافه، ويجب أن تكون الخطط محددة وثابتة ويمكن قياسها، ويجب أن تكون قابلة للتغيير مع اكتساب المسترشد فهما أعمق للسلوكيات المحددة التي يريد تغييرها. والمرشد لا يرى الخطط مجردة، بل يراها كبدائل متعددة، وإن لم تنجح الخطة فلا ضرر من عمل خطط أخرى حتى يتم الوقوع على خيار قابل للتنفيذ.

5) الالتزام:وضع الخطة الجيدة ليس شرطا لنا أن المسترشد سينفذها لذا فان المرشد الواقعي يطلب منه الالتزام بشكل مبدئي وبعد أن يحصل المسترشد على معنى من القيمة الذاتية فانه يلتزم لنفسه . فالالتزام يقوي من دافعية المسترشد لتنفيذ الخطة بنجاح ، والالتزام يشجع ويعزز المسترشد في اتخاذ الخطوات التي لم يكن باستطاعته القيام بها في السابق ، وبعض المسترشدين لا يرغبون في الالتزام ، والمرشد لا يستطيع الضغط على المسترشدين ليتغيروا ولكنه يستطيع مساعدتهم على معرفة ما الذي يمنعهم من الالتزام ، وبعض المسترشدين مقتنعون بأنهم لا يستطيعون التغير وبأنهم لا يستطيعون التقيد بأي قرار وأن قدرهم أن يبقوا فاشلين ، وفي هذه الحالة يجب مساعدة المسترشد على رؤية النتائج بوضوح إن لم يحدث التغيير ومن ثم توجيهه لوضع خطط محددة قصيرة وأهداف يمكن الوصول إليها بسهوله والمسترشدون بحاجة للاعتقاد بأن لديهم القدرة على التغير .

6) رفض الأعذار : عندما لا يفي المسترشد بالتزامه فيجب عند ذلك أن يعيد النظر في حكمه القيمي، فان كان هذا الحكم ما زال صحيحا فيجب مراجعة الخطة، فإذا كانت الخطة منطقية فيجب على المسترشد عندها أن يعيد التزامه بها أو يرفضها، ويضع

خطة جديدة أو يترك البرنامج الإرشادي، فان لم يرفضها يجب على المرشد عند ذلك أن يلزمه بها ولا يقبل أي عذر في الفشل عند تنفيذها.

7) لا للعقاب: العقاب كوسيلة لتغيير السلوك لا تؤدي إلى النتيجة المطلوبة وهي أداة اجتماعية غير مؤثرة رغم أن الهدف منها هو محاولة تغيير سلوك الناس، كما أن العقوبة تدمر أي فرصة للانخراط، لذا فمن المهم أن لا يعاقب المرشد المسترشد بعبارات انتقاديه، إذ ينتج عن ذلك تأكيد الهوية الفاشلة، فالعقاب فقط يؤدي إلى الفشل والشعور بالوحدة.

8) عدم الاستسلام: هناك عدة أسباب تجعل المرشد لا ييأس حتى ولو فشل المسترشد في تنفيذ الخطة أهمها:

أ-أن المرشد لا يحكم على قيمة السلوك، فالسلوك يفشل لكن المسترشدون لا يفشلون.

ب-أن نموذج استسلام المسترشد يناقض النظام.

ت-أن الاستسلام يمكن أن يهدم الاندماج ويسيء إلى قيمة الذات لدى المسترشد وينقص من البدائل المتاحة للمسترشد(الزيود،1998).

ولذا فإن إجراءات عملية العلاج بالواقع تتلخص فيما يلي:

- إقامة علاقة إنسانية شخص لشخص (المرشد والمسترشد) أساسها الاندماج والاهتمام وقوامها الثقة والانفتاح والصدق والحقيقة.

- دراسة السلوك الحالي في ضوء إدراك الواقع، والاعتراف بالواقع والتعامل معه (تقبل العالم الحقيقي)، وفي إطار التركيز على الحاضر والعمل للمستقبل من الآن وصاعدا مع التركيز على الشعور.

- تقييم السلوك الحالي ومدى إشباعه للحاجات تمهيدا لتغييره حتى يشبعه.

- تحديد احتمالات السلوك المشبع للحاجات.

- اختيار وتقرير السلوك المشبع للحاجات والمحقق للهدف في إطار الواقع بصورة ناجحة والالتزام (تعاقد إرشادي) لعمل ما هو واقعي ومسئول وصواب.

- تقييم النتائج السلوكية لتنفيذ الالتزام.

- إثابة الذات على السلوك الملتزم، وتصحيح الذات عند ارتكاب الخطأ وتحسين السلوك إذا كان دون المعايير.

- المثابرة حتى يتحقق الهدف.

هذا ويستخدم الإرشاد بالواقع كإرشاد فردي وإرشاد جماعي وينمي روح المسئولية الفردية والجماعية كأساس للعلاج ويؤكد على تعلم المسترشد أفضل الطرق لإشباع حاجاته.

دور المرشد:

المرشد في العلاج بالواقع هو شخص نشط، ينشئ علاقة دافئة مع المسترشد، ويشجعه على النجاح، ويتعامل معه عن قرب، ويجلس أمامه وجها لوجه، ويندمج مع مشكلته بشكل شخصي، ويساعده على تقويم سلوكه، وعلى الحكم على هذا السلوك، وعلى معرفة البدائل لحل مشكلته، وعلى تنمية خطط واقعية، والوفاء بهذه الخطط، وتنفيذها(الشناوي، 1994).

وقد حدد جلاسر الخصائص التي يريدها في المرشدين الواقعيين وقد وردت في الزيود(1998) كالآتي:

1) أن يكون مسئولا وقويا ومهتما وإنسانيا.

2) أن يكون قادرا على تحقيق حاجاته الخاصة، وعنده الرغبة في مشاركة الآخرين في صراعاتهم ولاسيما المسترشدين.

3) أن يمارس التعاطف (التقمص الوجداني).

4) أن يكون قادرا على الاندماج شعوريا مع المسترشد، مما يسهل الأمور بينهما.

فالمرشدون الواقعيون هم معلمون، يأخذون بأيدي طلابهم من الضعف واللامسئولية إلى القوة والمسئولية، ومن الألم إلى السرور ومن اللاإنجاز إلى الإنجاز.

دور المسترشد:

1- على المسترشد تحمل المسئولية الشخصية والمسئولية تعني القدرة على التصرف بطرق تحقق حاجات الفرد.

2- أن يكون المسترشد متعاونا بشكل كبير مع المرشد لتحقيق الأهداف الإرشادية(منسي ومنسي،2004).

النقاط التي جعلت الباحث يركز على هذه النظرية في تطبيقه للبرنامج الإرشادي:

1- البعد عن مفهوم المرض النفسي لتعارضه مع مبدأ المسئولية ، وهذا يجعل المسترشد يتحمل مسئولية سلوكه، وهذا ما سيطبقه على المسترشدون اللذين هم طلاب مدرسة يتحملون مسئولية عاداتهم واختياراتهم الخاطئة في المذاكرة.

2- الاهتمام بالحاضر والمستقبل دون الخوض في مناقشة الماضي أو إثارته. ويرى هذا الاتجاه باستحالة تغيير الماضي أو استعادة إحداثه، والباحث أعد البرنامج الإرشادي بهدف مساعدة المسترشدين في تحسين عادات الاستذكار، وبالتالي مستواهم التحصيلي هذا العام والأعوام القادمة، ولا يحاسبهم على درجاتهم في الأعوام السابقة.

3- "عدم الاهتمام بالصراعات اللاشعورية، لأن ذلك يجعل المسترشد لا يهتم بما يحدث له على أساس عدم المسئولية عن دوافعه اللاشعورية"(القذافي، 2001، 278) لذلك ركز الباحث على الشعور وعلى ما يفعله المسترشد من مهارات وبالتالي العادات التي لديه الآن.

4- استخدامها لحل الصعوبات التعليمية لدى الطلاب ابتداء من الروضة حتى المدارس الثانوية.(العزة وعبد الهادي،1999) والعينة هنا طلاب مدارس.

5- التركيز على بيان الصح والخطأ والتمييز بينهما، ويعمل هذا الاتجاه على تعليم المسترشد وتدريبه على تفادي الوقوع في أخطائه السابقة وهنا هي العادات السلبية في المذاكرة، وعلى ممارسة السلوك الصحيح الذي يتماشى مع الواقع وتحقيق النجاح الذي يطمح له الطالب المسترشد.

6- توجد عادات استذكار صحيحة لدى المسترشدين، وبما تتميز به هذه النظرية من السهولة والبساطة فإنها مناسبة جدا للجانب الوقائي.

ثانيا: الدراسات السابقة

سيعرض الباحث في هذا القسم من الفصل الثاني الدراسات ذات الصلة المباشرة بموضوع بحثه وسوف يقوم الباحث بعرض الدراسات السابقة حسب تسلسلها التاريخي مقسمة إلى قسمين هما:

1) دراسات تناولت مدى فاعلية برامج إرشادية وتدريبية في تحسين عادات الاستذكار.
2) دراسات تناولت علاقة عادات الاستذكار بالتحصيل الدراسي.

1) دراسات تناولت مدى فاعلية برامج إرشادية وتدريبية في تحسين عادات الاستذكار:

1:1)دراسة لايت والكساكوس(1970) Light & Alexakos:

- **العنوان:**"أثر الإرشاد الفردي والجمعي على عادات الاستذكار"

- **الهدف:**هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية الإرشاد الفردي والجمعي في تحسين عادات الاستذكار

- **العينة والأدوات:**عينة الدراسة(30) طالبا من طلاب الصف الأول الثانوي، مقسمين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وقد قسمت المجموعة التجريبية إلى مجموعتين (تجريبية1 خضعت لبرنامج إرشاد فردي، تجريبية2 خضعت لبرنامج إرشاد جمعي) وقد طبق على جميع أفراد العينة قياس قبلي وقياس بعدي.

- **النتائج:**أسفرت نتائج الدراسة إلى أن هناك فروقا دالة إحصائيا في عادات الاستذكار بين الطلاب الذي تلقوا إرشادا فرديا، والطلاب الذين تلقوا إرشادا جمعيا لصالح الإرشاد الجمعي، وأيضا أثبتت فاعلية البرامج الإرشادية في تحسين عادات الاستذكار.

2:1) دراسة براذر (1983) Prather :

- **العنوان:** "أثر تطبيق برنامج تدريبي للمهارات الدراسية على التحصيل الدراسي "

- **الهدف:** دراسة أثر تطبيق برنامج تدريبي للمهارات الدراسية على التحصيل الدراسي.

- **العينة والأدوات:** تكونت عينة هذه الدراسة من (24) طالبا من السنة الثانية في الأكاديمية العسكرية الأمريكية، وقد قسمت إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وقد طبق على المجموعة التجريبية برنامجا تدريبيا للمهارات الدراسية وتمت متابعة المعدل الأكاديمي وطبق قياسا بعد فصلين دراسيين وأربعة فصول دراسية.

- **النتائج:**ارتفع المعدل الأكاديمي لطلاب المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، وقد استمر هذا التحسن في قياس المتابعة بعد فصلين دراسيين وأربعة فصول دراسية.

3:1) دراسة ديرك (1983) Dirk :

- **العنوان:** " برنامج إرشاد جمعي سلوكي في المهارات الدراسية "

- **الهدف:** هدفت إلى التعرف على أثر برنامج في المهارات الدراسية موجه بشكل سلوكي إلى زيادة تحصيل الطلبة، وتشكيل السلوكيات المدرسية المناسبة لديهم.

- **العينة والأدوات:** تكونت عينة الدراسة من (24) طالبا من ضعاف التحصيل، قسموا لمجموعتين (ضابطة وتجريبية) طبق على المجموعة التجريبية برنامجا سلوكيا للتدرب على المهارات الدراسية، وتمت ملاحظة الطلاب ومتابعة تحصيلهم الدراسي في نهاية البرنامج.

- **النتائج:**أظهرت النتائج أن متوسط التحصيل لدى المجموعة التجريبية قد تزايد إلى (54) نقطة بينما زاد متوسط علامات المجموعة الضابطة علامتان فقط.

4:1) دراسة راهيم (1984) Raaheim :

- **العنوان:** " هل يمكن تعليم الطالب كيفية الدراسة؟ أثر برنامج للعادات الدراسية لطلاب السنة الأولى في جامعة بيرجن"
- **الهدف:** دراسة فاعلية برنامج للعادات الدراسية على التحصيل الدراسي.
- **العينة والأدوات:** تكونت العينة من (21) طالبا من طلاب السنة الأولى بجامعة بيرجن (Bergen) في النرويج، وطبق عليهم برنامجا تدريبيا لاستعمال أساليب تدريبية مناسبة، وتمت متابعة درجاتهم في امتحانات الجامعة.
- **النتائج:**عند مقارنة نتائج الطلاب في الامتحانات مع طلاب آخرين لم يتلقوا التدريب وجد أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح الطلاب الذين تلقوا تدريبا.

5:1)دراسة معالي (1986):

- **العنوان:** "تصميم برنامج إرشاد جمعي للتدريب على المهارات الدراسية واستقصاء فاعليته في تحسين التكيف الأكاديمي لطلبة الجامعة الأردنية من ذوي التكيف الأكاديمي المنخفض"
- **الهدف:** هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الدراسية، واستقصاء فاعلية هذا البرنامج في تحسين التكيف الأكاديمي، والمهارات الدراسية، والمعدل التراكمي.

- **العينــة والأدوات:** تألفت العينـة مـن (60) طالبـا وطالبـة مـن كليـات الجامعـة الأردنيـة المختلفـة، وقد طبـق عليهم قائمـة مسح عـادات الدراسـة والاتجـاه نحوهـا لبـراون وهولتزمـان وطبق عليهم برنامج التدريب على المهارات الدراسية.
- **النتـائج:** البرنـامج كـان فعـالا فـي تحسين مستوى التكيـف الأكـاديمي وتحسين المهـارات الدراسية ولم يكن فعالا في تحسين المعدل التراكمي.

6:1) دراسة عبداللطيف (1989) وقد وردت في المخيني(1999) كالآتي:

- **العنــوان:** مـدى فاعليـة برنـامج تـدريبي لتحسين بعـض عـادات الاسـتذكار لـدى طـلاب المرحلة الثانوية.
- **الهدف:** اختبار فاعلية برنامج تدريبي في تحسين عادات الاستذكار.
- **العينة والأدوات:** تألفت العينة من (131) طالبا وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي مقسمين إلـى مجموعتين كـالآتي: تجريبيـة وبهـا (35) طالبـا و (35) طالبـة وضـابطة بهـا (35)طالبـا و (26) طالبـة، واسـتخدمت الباحثـة مقيـاس عـادات الاسـتذكار والاتجـاه نحـو الدراسة واختبار الذكاء، وبرنامج عادات الاستذكار.
- **النتـائج:** أدى البرنـامج التـدريبي إلـى تحسن فـي مستوى التحصيل الدراسـي لـدى طـلاب المجموعة التجريبية.

7:1) دراسة كارنز وكارنز (1991) Carns&Carns :

- **العنوان:** " تعليم المهارات الدراسية، بأسلوب التشخيص الذاتي "

- **الهدف:** هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج لتعليم المهارات الدراسية وقياس أثر هذا البرنامج في تحسين التحصيل الأكاديمي.

- **العينة والأدوات:** تألفت عينة الدراسة من (118) طالبا من طلاب الصف الرابع، تم تدريبهم خلال مؤتمر إرشادي حول المهارات الدراسية في المدرسة، ثم طبق مقياس كاليفورنيا للمهارات الأساسية.

- **النتائج:** أشارت نتائج الدراسة إلى تحسن الطلبة بشكل أعلى مما كان يتوقعه الباحثان، حيث أن المؤتمر الإرشادي حول المهارات الدراسية ساهم في تحسن مهارات تقديم الاختبار لدى الطلبة مما أدى إلى زيادة الوعي وتحسين العادات الدراسية لديهم، وبالتالي انعكس ذلك بشكل إيجابي على تحصيلهم.

8:1) دراسة ابراهيميان وكيرلين (1994) Ebrahimian & Carlene :

- **العنوان:** "أثر المشاركة في برنامج للمهارات الدراسية على الطلبة من ذوي صعوبات التعلم"

- **الهدف:** هدفت هذه الدراسة لتحديد أثر المشاركة في برنامج للمهارات الدراسية على الطلبة من ذوي صعوبات التعلم المدموجين في الصف العادي والمعزولين في صف خاص.

- **العينـــة والأدوات:** تكونـت العينـة مـن (42) طالبـا مـن ذوي صـعوبات الـتعلم، تـم تقسيمهم إلى مجموعتين (المدموجين، والمعزولين)، وكل مجموعة تم تقسيمها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وتم تعريض المجموعتين التجريبيتين لبرنامج تدريبي وتم تطبيق مقياس استراتيجيات الدراسة والتعلم على جميع الطلاب قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي.

- **النتـائج:**أظهر الطلاب المعزولين في صف خاص تحسنا ذو دلالة إحصائية في ستة مقاييس فرعية من أصل عشرة مقاييس فرعية وهي إدارة الوقت والتركيز ومعالجة المعلومات وتحديد الفكرة الرئيسة ومساعدات الدراسة والاختبار الذاتي.

كما أظهر الطلاب المدموجين في الصفوف العادية تحسنا في ثلاثة مقاييس فرعية وهي القلق وتحديد الفكرة الرئيسة واستراتيجيات الاختبار، ولم يظهر المفحوصين من المجموعة الضابطة أي تحسن.

9:1) دراسة ايدزيلا (1996) Udziela:

- **العنـوان:** "أثر دراسة تلاميذ الصف السادس لمقرر مهارات الاستذكار على تحصيلهم الدراسي"

- **الهدف:** هدفت هذه الدراسة إلى فحص أثر دراسة تلاميذ الصف السادس لمقرر مهارات الاستذكار في تحصيلهم الدراسي، وتضمنت دراستهم لهذا المقرر تدريبهم على مهارات : إدارة الوقت، وتناول الاختبار، وأخذ الملاحظات، والفهم القرائي، وفهم المفردات، وإدارة قلق الاختبار، وقراءة النص، وسرعة القراءة.

- **العينة والأدوات:** تكونت عينة الدراسة من (167) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية، شارك منهم (79) في التدريب، فيما لم يشارك(88) طالباً في التدريب، طبق عليهم اختباراً تضمن (181) فقرة تتحدث عن المهارات التي درسها الطلاب في مقرر المهارات الدراسية.

- **النتائج:** أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين بفارق إحدى عشرة نقطة لصالح المجموعة المشاركة في التدريب.

10:1) دراسة فريدريك (1998) Fredrick:

- **العنوان:** "أثر تدريب مجموعة من طلاب المدارس المتوسطة في ولاية الاباما على مهارات الاستذكار"

- **الهدف:** هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أثر تدريب مجموعة من طلاب المدارس المتوسطة في ولاية " الاباما " على مهارات الاستذكار، وعلاقته بمعدلاتهم الدراسية ودرجاتهم على اختبار التحصيل الدراسي، وهدفت إلى مقارنة أداء هذه المجموعة قبل التدريب وبعده.

- **العينة والأدوات:** تكونت عينة الدراسة من (25) طالباً متطوعاً، واستخدم الباحث اختبار ستانفورد للتحصيل (SAT)، وقد استمر البرنامج (5) أيام بمعدل ساعتين كل يوم، وقام بتدريبهم على مهارات الاستذكار(التنظيم، طرق الاستذكار، التحكم بالوقت، أداء الاختبار، أخذ الملاحظات، الاستماع، القراءة السريعة، الواجبات).

- **النتائج:** بمقارنة أداء المجموعة التجريبية بأداء المجموعة الضابطة، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين ولصالح المجموعة التي تلقت التدريب على مهارات الاستذكار، مما يشير إلى زيادة التحصيل الدراسي بتدريب الطلاب على مهارات الاستذكار.

11:1) دراسة المخيني (1999):

– **العنوان:** الفروق في سمات الشخصية والتوافق الدراسي وعادات الاستذكار بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا وأثر برنامج لعادات الاستذكار في تعديل بعض الأنماط السلوكية ورفع مستوى التحصيل للطلبة المتأخرين دراسيا في كليات التربية للمعلمين بسلطنة عمان.

– **الهدف:** تحديد طبيعة الفروق القائمة بين الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسيا في سمات الشخصية، والتوافق الدراسي، وعادات الاستذكار، وبناء برنامج لعادات الاستذكار واختبار فاعليته.

–**العينة والأدوات:** اختار الباحث عينته من الطلاب المتفوقين والمتأخرين دراسيا في كليات التربية للمعلمين بسلطنة عمان واستخدم الأدوات الآتية: اختبار عوامل الشخصية للراشدين من تأليف كاتل وقد أعده للعربية عطية هنا، وسيد غنيم، وعبدالسلام عبدالغفار، واستخدم أيضا مقياس التوافق الدراسي ومقياس عادات الاستذكار وبرنامج لعادات الاستذكار.

– **النتائج:** أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق لها دلالتها بين المتأخرين والمتفوقين لصالح المتفوقين، وبعد تطبيق البرنامج في عادات الاستذكار ظهرت فروق عالية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للطلبة المتأخرين دراسيا، وأيضا أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين نتيجة التحصيل عام 1997–1998م ونتيجة التحصيل للفصل الأول عام 1998–1999م حيث أشارت النتائج إلى المستوى الرفيع الذي وصل إليه الطلبة مما ترتب عليه اجتيازهم ورفع الملاحظة الأكاديمية عنهم.

12:1) دراسة بيدل وآخرون (1999) beidel, etal :

- **العنـوان:** "تعليم مهارات الاستذكار واستراتيجيات أخذ الاختبار لدى طلاب المرحلة الابتدائية واختبار فاعليته".

- **الهـدف:** هدفت الدراسة إلى تطبيق برنامج للتدريب على العادات الفعالة، والمهارات الدراسية، واستراتيجيات أخذ الاختبار، وتخفيض قلق الاختبار، وتقصي أثره على التحصيل الدراسي.

- **العينة والأدوات:** تكونت عينة الدراسة من (8) طلاب (4) ذكور و(4) إناث من الصف الرابع حتى السابع، وطبق عليهم برنامجا مدته (11) أسبوعا وتم متابعة علامات الطلاب في الامتحانات.

- **النتائج:** البرنامج قلل من قلق الاختبار، بالإضافة إلى التحسن الملحوظ في التحصيل الدراسي لدى الطلبة.

13:1) دراسة النفيسة(2000):

- **العنوان:** فاعلية برنامج إرشاد جماعي في تحسين عادات الاستذكار والاتجاهات الدراسية لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي ذوي التحصيل المنخفض.

- **الهـدف:** التحقق من فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار، والاتجاهات الدراسية، ومستوى التحصيل الدراسي، لدى الطلاب ضعاف التحصيل من ذوي المستويات الاقتصادية المختلفة.

- **العينــة والأدوات:** تألفت عينـة الدراسـة من ثـلاث فئـات مـن حيـث المـستوى الاقتـصادي (مـنخفض– متوسـط– مرتفـع) منخفضـي التحـصيل فـي الـصف الأول الثـانوي وإعـدادهم بالترتيب (20– 16– 18)، وتم تقسيم كل فئـة إلـى مجموعتين (تجريبيـة– ضـابطة)، وقد طبـق الباحـث اختبـار بيتـا للـذكاء وقائمـة مـسح عـادات الدراسـة والاتجـاه نحوهـا لبـراون وهولتزمان وبرنامج الإرشاد الجمعي لتحسين عادات الاستذكار والاتجاهات الدراسية.
- **النتائـج:** البرنامج كان فعالا فـي تحسين عـادات الاسـتذكار والاتجاهـات الدراسية ولكنـه لـم يكن ذا دلالة في تحسين التحصيل الدراسي.

14:1) دراسة بويل (2001) boyle :

– **العنوان:** " أثر التدريب على مهارات كتابة وتدوين الملاحظات في تذكر واستيعاب طلبة المدارس العليا ذوي صعوبات التعلم والطلبة المعاقين عقليا القابلين للتعلم. "

– **الهدف:** هدفت هذه الدراسة لبحث أثر التدريب على مهارات كتابة وتدوين الملاحظات فـي تذكر واستيعاب طلبـة المـدارس العليـا ذوي صـعوبات الـتعلم، والطلبـة المعـاقين عقليـا القـابلين للتعلم.

– **العينــة والأدوات:** تكونـت عينـة هذه الدراسـة مـن (26) طالبـا مـن ذوي صـعوبات الـتعلم، والطلبة المعاقين عقليا القابلين للتعلم، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، وطبـق البرنـامج علـى المجموعـة التجريبيـة، وتـم إعطـائهم مقياس التذكر قصير المدى والتذكر طويـل المدى والاستيعاب.

- **النتائج:** أشارت النتائج إلى أن الطلبة ذوي صعوبات التعلم والطلبة المعاقين عقليا القابلين للتعلم من المجموعة التجريبية حققوا درجات أكبر في المقياس المستخدم مقارنة بالمجموعة الضابطة.

15:1) دراسة أبو زيتون (2004):

- **العنوان:** أثر برنامج تدريبي في تنمية المهارات الدراسية والتحصيل ومفهوم الذات الأكاديمي لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم.

- **الهدف:** الهدف من الدراسة هو تصميم برنامج تدريبي في المهارات الدراسية للطلبة ذوي صعوبات التعلم، وقياس أثر هذا البرنامج في تحسين مهاراتهم الدراسية، وتحصيلهم الأكاديمي، ومفهوم الذات لديهم.

- **العينة والأدوات:** تألفت عينة الدراسة من (68) طالبا وطالبة من الطلبة ذوي صعوبات التعلم في الصفين الثالث والرابع الأساسيين تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (ضابطة وتجريبية)، وقد تم تطبيق مقياس المهارات الدراسية، ومقياس مفهوم الذات الأكاديمي، وتم متابعة درجاتهم في التحصيل الدراسي، وقد تم تطبيق المقاييس كقياس قبلي وقياس بعدي، وتم تطبيق برنامج مدته ثلاثة شهور بواقع خمسين حصة.

- **النتائج:** توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على مقياس المهارات الدراسية، ومقياس مفهوم الذات الأكاديمي وعلى الاختبارات التحصيلية في اللغة العربية والرياضيات.

16:1) دراسة غنيم (2005):

- **العنوان:** أثر استخدام برنامج إرشاد جمعي للتدريب على المهارات الدراسية في تحسين مستوى التحصيل والدافعية.

- **الهدف:** هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج إرشاد جمعي للتدريب على المهارات الدراسية المناسبة، واستقصاء فاعلية هذا البرنامج في تحسين دافعية الإنجاز، والتحصيل الدراسي، والمهارات الدراسية لدى طالبات الصف الأول الثانوي.

- **العينة والأدوات:** تألفت عينة الدراسة من (28) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي قسمت إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، طبق عليهم مقياس الدافعية للإنجاز ومقياس العادات الدراسية وطبق عليهم برنامجا للتدريب على المهارات الدراسية في تحسين مستوى التحصيل والدافعية والذي يتكون من (12) جلسة كل منها ساعة واحدة.

- **النتائج:** البرنامج أثبت فاعليته في تحسين مستوى الدافعية للانجاز، وتحسين مستوى التحصيل الدراسي، وكذلك تحسين مستوى المهارات الدراسية لأفراد المجموعة التجريبية.

2) دراسات تناولت علاقة عادات الاستذكار بالتحصيل الدراسي.

1:2)دراسة كورليت (1984) Corlett :

– **العنوان:** " العلاقة بين عادات الاستذكار والاتجاه نحو الدراسة ومهارات استخدام المكتبة والجنس بالتحصيل الدراسي لطلبة كلية العلوم بجامعة مينسوتا بأمريكا ".

– **الهدف:** هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة، ومهارات استخدام المكتبة،والجنس بالتحصيل الدراسي.

– **العينة والأدوات:** تكونت العينة من(200) طالباً وطالبة (98طالباً و102 طالبة)، واستخدم الباحث استبانة عادات الاستذكار والاتجاه نحو الدراسة .

– **النتائج:** توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه بين عادات الاستذكار والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة، ووجود علاقة ارتباطيه بين عادات الاستذكار والاتجاه نحو الدراسة وأيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين البنين والبنات في كل من عادات الاستذكار والاتجاه نحو الدراسة والتحصيل الدراسي .

2:2) دراسة سالم (1988):

– **العنوان:** "العادات الدراسية لدى طالبات كليات المجتمع وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي"

– **الهدف:** هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين العادات الدراسية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية المجتمع.

– **العينة والأدوات:** تكونت عينة الدراسة من (200) طالبة؛ منهن (120) طالبة من الفرع الأدبي و(80) طالبة من الفرع العلمي، تم اختيار الشعب الدراسية التي فيها الطالبات بالطريقة العشوائية، وطبق عليهن قائمة مسح العادات الدراسية لجلبرترن.

- **النتـائج:** أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين عادات الدراسة الإيجابية ومعدلات التحصيل الأكاديمي المرتفع لدى الطالبات للفرعين الأدبي والعلمي.

3:2) دراسة الصراف (1992):

- **العنـوان:** العادات الدراسية وعلاقتها بالجنس والتخصص والمستوى الأكاديمي للطالب الجامعي في الكويت.

- **الهـدف:** هدفت هذه الدراسة إلى اختبار علاقة عادات الدراسة بالجنس والتخصص والمستوى الأكاديمي.
- **العينة والأدوات:** تكونت عينة الدراسة من (1275) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، منهم (680) طالباً، و(595) طالبة، طبق عليهم استبانة العادات الدراسية.

- **النتـائج:** توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس، ولمتغير التخصص، في حين لم تظهر فروق دالة إحصائياً تبعا لمتغير الفرق الدراسية.

4:2) دراسة تسي كون وواتكنز(1994) Tse Kaon & Watkins :

- **العنوان:** " العلاقة بين العادات الحياتية اليومية والعادات الدراسية، والتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات المدارس الثانوية في مدينة هونج كونج "

- **الهـدف:** هدفت الدراسة إلى الوقوف على طبيعة العلاقة بين العادات الحياتية اليومية والعادات الدراسية، والتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات المدارس الثانوية في مدينة هونج كونج.

- **العينـة والأدوات:** اشتملت عينة الدراسة على (80) طالبة من ذوات القدرات المتوسطة من (6) مدارس من مدارس المرحلة الثانوية، بمتوسط عمر زمني قدره (12 سنة وثلاثة أشهر)،

طبق عليهم اختبار رافن الذي يكشف عن العادات اليومية التي تمارسها الطالبات؛ مثل (الإفطار،التمارين اليومية، وقت النوم، والواجبات المنزلية، ووقت المذاكرة، وأوقات الهاتف، ومشاهدة التلفاز).

- **النتائج:** أشارت نتائج الدراسة إلى أن عبارات مقياس العادات الحياتية اليومية، والعادات الدراسية من حيث الوقت الذي تقضيه الطالبة في أداء الواجبات المنزلية والمراجعة، ارتبطت جوهرياً بمستوى التحصيل الدراسي، وأن عدد الساعات التي تقضيها الطالبة في المذاكرة، لها دلالة إحصائية على مستوى التحصيل الدراسي لديها.

5:2) دراسة المنيزل (1998):

- **العنوان:** عادات الدراسة لدى الطلبة المتفوقين والطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية بجامعة السلطان قابوس.
- **الهدف:** هدفت الدراسة إلى التعرف إلى عادات الدراسة لدى الطلبة المتفوقين والطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية بجامعة السلطان قابوس، وملاحظة التباين في ذلك باختلاف الجنس.
- **العينة والأدوات:** تكونت عينة الدراسة من (488) طالباً وطالبة من جامعة السلطان قابوس؛ منهم (262) من الذكور، و(226) من الإناث، وقد طبق عليهم قائمة عادات الدراسة للايستز وريتشارد.
- **النتائج:** توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية والمتفوقين في عادات الدراسة التي لها علاقة بأبعاد التشتت والتقصي

والجهد القهرية عند التحضير للامتحان والتحضير للواجبات المنزلية ولصالح الطلبة المتفوقين.

6:2) دراسة الخليفي(2000):

- **العنوان:** "علاقة مهارات التعلم والدافع المعرفي بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة قطر"
- **الهدف:** هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مهارات التعلم والدافع المعرفي والتحصيل الدراسي.
- **العينة والأدوات:** تكونت عينة الدراسة من (302) طالبة من طالبات التخصصات العلمية والأدبية بكلية التربية بجامعة قطر، طبقت عليهم قائمة مهارات التعلم والاستذكار من إعداد سليمان الخضري الشيخ وأنور رياض عبدالرحيم، واختبار الدافع المعرفي من إعداد حمدي الفرماوي.
- **النتائج:** أظهرت النتائج أن هناك علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين التحصيل الدراسي ومهارة انتقاء الأفكار الأساسية وأوراق العمل بالنسبة لعينة التخصصات العلمية، وهناك علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين التحصيل الدراسي، وانتقاء الأفكار الأساسية بالنسبة لعينة التخصصات الأدبية، وهناك علاقات دالة إحصائياً وموجبة بين الدافع المعرفي ومكوناته الأربعة والتحصيل الدراسي لدى العينة الكلية، وأيضا معالجة المعلومات وطرق العمل كانا المتغيرين الوحيدين من بين مهارات التعلم الأخرى اللذان يمكن أن يسهما في المعدل الأكاديمي بالنسبة للعينة الكلية، ومهارات طرق العمل ومعالجة المعلومات وتنظيم الوقت كان لها إسهامٌ في المعدل الأكاديمي بالنسبة لعينة التخصصات الأدبية.

7:2) دراسة سليت وأنوغبيوزي وشوارتس (2001) Slate,j & Onwuegbuzie & Schwartz :

- **العنوان:** " درجة امتلاك طلاب جامعة جنوب شرق أمريكا للمهارات الدراسية، ودور تلك المهارات في التحصيل الأكاديمي "

- **الهدف:** هدفت الدراسة إلى التعرف إلى درجة امتلاك طلاب جامعة جنوب شرق أمريكا للمهارات الدراسية، ودور تلك المهارات في التحصيل الأكاديمي.

العينة والأدوات: طبقت الدراسة على عينة بلغت(122) طالباً وطالبة من مختلف التخصصات الدراسية، أعمارهم تتراوح بين (21-51) سنة، معظمهم من الإناث.

طبق عليهم قائمة SHI (Study Habits Inventory) لجونز وسليت Jones and Slate التي تم إعدادها عام 1992م.

- **النتائج:** أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة يمتلكون مهارات دراسية بدرجة متوسطة بشكل عام،غير أن المهارات الدراسية كانت منخفضة على الأبعاد الآتية : أخذ الملاحظات، ومهارات القراءة، ومهارة التحليلات التمييزية، كما لم تظهر نتائج الدراسة فروقاً ذات دلالة بين الطلاب والطالبات في الاستجابة، وميزت الدراسة بين الطلبة ذوي التحصيل المرتفع وذوي التحصيل المنخفض، إذ كشفت النتائج أن الطلبة ذوي التحصيل المرتفع لديهم مهارات دراسية مرتفعة.

8:2) دراسة العجمي (2003):

- **العنوان:** " علاقة عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة بالتحصيل الدراسي في المواد التربوية لدى طالبات كلية التربية للبنات بالأحساء"

- **الهدف:** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى علاقة عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات بالأحساء، وكذلك التعرف إلى دلالة الفروق بين طالبات الأقسام الأدبية وطالبات الأقسام العلمية في كل من عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة والتحصيل الدراسي.

- **العينة والأدوات:** تم اختيار عينة عشوائية بسيطة مكونة من (500) طالبة من المستوى الرابع، منهم (350) طالبة من الأقسام الأدبية بواقع (70) طالبة لكل قسم (اللغة العربية، الدراسات الإسلامية، اللغة الإنجليزية، التاريخ، الجغرافيا)، و(150) طالبة من الأقسام العلمية بواقع (30) طالبة لكل قسم (الأحياء، الرياضيات، الكيمياء، الفيزياء، الاقتصاد المنزلي)، طبق عليهم مقياس عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة من إعداد: جابر عبدالحميد جابر وسليمان الخضري الشيخ عام 1988م.

- **النتائج:** توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين عادات الاستذكار لطالبات الكلية (الأقسام الأدبية والأقسام العلمية) وتحصيلهن الدراسي.

9:2) دراسة العفنان (2006):

- **العنوان:** " العادات الدراسية وعلاقتها بالتحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض "
- **الهدف:** هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العادات الدراسية لدى طلاب مدارس المرحلة الثانوية العامة الحكومية في مدينة الرياض، وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي.

- **العينة والأدوات:** تكونت عينة الدراسة من (613) طالباً من (6) مدارس ثانوية حكومية عامة من مدارس مدينة الرياض، وقد طبق عليهم استبانة عادات الاستذكار من إعداد الباحث.

- **النتائج:** أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تقارباً في المستوى بين الطلاب الحاصلين على تقدير (راسب ومقبول) في العادات الدراسية.

10:2) دراسة ندى (2007):

- **العنوان:** " مهارات التعلم والاستذكار لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة"

- **الهدف:** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مهارات التعلم والاستذكار لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، كما هدفت إلى التعرف على دور كل من متغيرات(الجنس، والتخصص الدراسي، والمعدل التراكمي) في تلك المهارات لدى الطلبة.
- **العينة والأدوات:** بلغت عينة الدراسة (٣٨٦) طالباً وطالبة، منهم (١٥٧) طالباً، و(٢٢٩) طالبة، طبق عليهم استبانة عادات الاستذكار من إعداد الباحث.
- **النتائج:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ممارسة طلبة جامعة القدس المفتوحة لمهارات التعلم والاستذكار تعزى لمتغير المعدل التراكمي على جميع الأبعاد والدرجة الكلية؛ ولصالح الطلبة ذوي المعدلات التراكمية المرتفعة.

خلاصة وتعقيب على الدراسات السابقة:

سوف يقوم الباحث بمناقشة الدراسات السابقة من حيث أهدافها وعيناتها والأدوات المستخدمة فيها والنتائج التي توصلت إليها.

أولا:دراسات تناولت مدى فاعلية برامج إرشادية وتدريبية في تحسين عادات الاستذكار:

- **أهدافها:** هدفت بعض هذه الدراسات إلى بناء برامج إرشادية لعادات الاستذكار والتحقق من فاعليتها وذلك في دراسة كل من (Light & Alexakos،1970؛ Dirk،1983؛ معالي،1986؛ النفيسة،2000؛ غنيم،2005). وبعضها اختبرت فاعلية برامج تدريبية ومناهج لتدريس مهارات وعادات الاستذكار مثل دراسات (Prather،1983؛ Raaheim،1984؛ عبداللطيف،1989؛ carns&carns ،1991؛ Ebrahimian & Carlene ،1994؛ Udziela،1996؛ Fredrick،1998؛ المخيني ،1999؛ Beidel وآخرون،1999؛ Boyle،2001؛ أبو زيتون،2004)، وقد أستفاد الباحث منها في تحديد الهدف من هذه الدراسة.

- **عينة الدراسات السابقة:** جميع عينات الدراسات السابقة طلاب مدارس وجامعات، ومعظمها كانت صغيرة ولم يتجاوز عدد أفرادها (30) طالبا وذلك كما في دراسة (Light & Alexakos،1970؛ Prather،1983؛ Dirk ،1983؛ Raaheim،1984؛ Fredrick ،1998؛ Beidel وآخرون ،1999؛ Boyle ،2001؛ غنيم ،2005)، وأكبر عينة كانت في دراسة عبداللطيف (1989) وقد تم تقسيمها إلى مجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطتين ولم يتجاوز عدد الطلاب في المجموعة الواحدة (35) طالبا.

وتم تقسيم كل الدراسات السابقة إلى مجموعات ضابطة وأخرى تجريبية عدا دراسة carns&carns (1991)، والتي تم التدريب فيها خلال مؤتمر، ودراسة Beidel وآخرون (1999) وبها مجموعة تجريبية فقط.

وعينة هذه الدراسة هي عينة صغيرة وتتكون من مجموعتين (ضابطة وتجريبية).

– **أدوات الدراسات السابقة:** في جميع الدراسات السابقة تم تطبيق برامج إرشادية وتدريبية وتدريس مقررات لمهارات الاستذكار ففي دراسة (Light&Alexakos،1970؛ Dirk ،1983؛ معالي،1986؛ النفيسة،2000؛ غنيم،2005) تم تطبيق برامج إرشادية، وتم تدريب وتدريس الطلاب على مهارات الاستذكار في دراسات (Prather،1983؛ Raaheim،1984، عبد اللطيف،1989؛ carns&carns ،1991 ؛ Ebrahimian&Carlene ،1994؛ Udziela،1996؛ Fredrick ،1998؛ المخيني،1999؛ Beidel وآخرون،1999؛ Boyle،2001؛ أبو زيتون،2004).

وقد تم تطبيق مقياس العادات الدراسية وعادات الاستذكار على جميع الدراسات عدا دراسات (Prather،1983؛ Dirk،1983؛ Raaheim،1984؛ Beidel وآخرون،1999) والتي تم فيها متابعة تحصيلهم الأكاديمي.

وتم تطبيق مقياس عادات الاستذكار وبرنامج الإرشاد الجمعي في هذه الدراسة.

– **نتائج الدراسات السابقة:** أظهرت نتائج جميع الدراسات السابقة فاعلية الإرشاد والتدريب على عادات الاستذكار وبالتالي التحصيل الدراسي عدا دراسات

(معالي،1986؛ النفيسة،2000) والتي لم يتحسن فيهما التحصيل رغم تحسن عادات الاستذكار.

ثانيا: دراسات تناولت علاقة عادات الاستذكار بالتحصيل الدراسي:

- **أهدافها:**

تباينت أهداف الدراسات التي ذكرها الباحث في هذا القسم من الدراسات السابقة ، فمنها ما هدف إلى التعرف إلى مهارات التعلم والاستذكار وعلاقته بالنوع والتخصص والمستوى الأكاديمي والعادات اليومية، والاتجاه نحو الدراسة، ولكن أجمعت كلها في دراسة العلاقة بين عادات الاستذكار والتحصيل الدراسي وهي دراسات (Corlett،1984؛ سالم،1988؛ الصراف،1992؛ Tse kaon & Watkins ،1994؛ المنيزل،1998؛ الخليفي، 2000؛ Slate & Onweuegbuzie & Schwartz،2001؛ العجمي،2003؛ العفنان،2006؛ ندى،2007).

- **عينة الدراسات السابقة:** جميع عينات الدراسات السابقة طلاب مدراس وجامعات، وتباينت أعداد أفراد العينة بين الكبيرة والمتوسطة،ففي دراسة **الصراف** (1992)، بلغ أفراد العينة (1275) طالباً، وفي دراسة **العجمي** (2003) بلغ أفراد العينة (500) طالبا، و(488) في دراسة المنيزل (1998)، وقد زادت عن (300) طالب في دراستا (الخليفي،2000؛ ندى ،2007)، و(200) طالبا في دراستا (Corlett،1984؛

سالم،1988)، وكانت أصغر عينة في دراسة Tse kaon & Watkins(1994) حيث بلغ عدد أفراد العينة (80) طالبا.

- **أدوات الدراسات السابقة:** في جميع الدراسات السابقة تم تطبيق مقياس عادات الاستذكار أو العادات الدراسية وقد تم استخدام مقياس عادات الاستذكار والاتجاه نحو الدراسة في دراستا (Corlett،1984؛ العجمي،2003).

- **نتائج الدراسات السابقة:** جميع الدراسات السابقة أظهرت أن هناك علاقة دالة احصائيا بين عادات الاستذكار والتحصيل الدراسي عدا دراسة واحدة وهي دراسة العفنان (2006) التي أظهرت تقاربا في عادات الاستذكار بين الطلاب الحاصلين على تقدير(راسب ومقبول) لذلك تم اختيار الطلاب ضعاف التحصيل في عينة هذه الدراسة.

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في تحديد الهدف من دراسته حيث وضع برنامجا إرشاديا لتحسين عادات الاستذكار وهو يعتبر هدفا لم تسبق دراسته في الدراسات المحلية على حد علم الباحث إلا في دراسة واحدة وهي (المخيني،1999)، والتي طبقت منهجا تدريبيا في عادات الاستذكار، واختار أفراد عينة صغيرة وبطريقة قصدية وهو ما يتفق مع الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية، وقد قام بتصميم المقياس والبرنامج الإرشادي مستفيدا من الدراسات السابقة، وحيث أن معظم الدراسات السابقة التي درست العلاقة بين عادات الاستذكار والتحصيل الدراسي قد أظهرت علاقة دالة بينهما فإن الباحث قد أختار عينته من الطلاب ضعاف التحصيل وقد استفاد من طرق مناقشة النتائج والوسائل الإحصائية المستخدمة في دراسات البرامج.

الفصل الثالث

المنهجية والاجراءات

- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- منهج الدراسة.
- متغيرات الدراسة.
- أدوات الدراسة.
  - مقياس عادات الاستذكار من إعداد الباحث.
  - البرنامج الإرشادي لتحسين عادات الاستذكار
- المعالجة الإحصائية.

الفصل الثالث

المنهجية والإجراءات

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب الصف العاشر في العام الدراسي 2009-2010 بمدرسة بهلا للتعليم الأساسي في ولاية بهلا بالمنطقة الداخلية بسلطنة عمان والبالغ عددهم 170 طالبا وقد تراوحت أعمارهم بين 15-18 سنة.

عينة الدراسة:

تألفت عينة الدراسة من (26) طالبا وهم الطلاب ضعاف التحصيل في الصف العاشر (الحاصلون على درجات متدنية في العام 2008-2009م وقد أدرجهم معلمي هذا العام ضمن الطلاب الضعاف لديهم)، وقد تم توزيع أفراد العينة بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين متساويتين، المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وكل منهما يضم (13) طالبا حيث تم ترقيم الطلاب من 1 إلى 26 وسحب 13 طالبا عشوائيا ليمثلوا المجموعة التجريبية.

وقد اهتم الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد كل عينة وذلك للتقليل من بعض العوامل التي قد تؤثر على نتائج الدراسة ومن أهم النقاط التي تحقق ذلك هي:

1- تم اختيار جميع أفراد العينة من صف دراسي واحد وهو الصف العاشر وتتراوح أعمارهم بين 15-18 سنة، وهذا يحقق التجانس في العمر.

2- جميع الطلاب هم من ضعاف التحصيل وهذا بناء على تقارير المعلمين والدرجات التحصيلية وهذا يحقق التجانس في التحصيل الدراسي.

3- جميع الطلاب من سكان ولاية بهلا وهذا يحقق التجانس الحضاري والثقافي.

كذلك تم تحقيق التجانس بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في عادات الاستذكار بالأسلوب الإحصائي اللابارامتري مان وتني بعد تطبيق القياس القبلي باستخدام مقياس عادات الاستذكار حيث افترض أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياس عادات الاستذكار" وبعد استخدام برنامج المعالجة الإحصائية ظهرت النتائج كالآتي:

جدول(5)

نتائج اختبار تجانس أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي لعادات الاستذكار

المتغير	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
عــــادات الاستذكار	تجريبية	13	13.38	83	0.077−	0.939
	ضابطة	13	13.62			

يتضح من الجدول (5) أن مستوى الدلالة للفروق بين متوسطات الرتب للمجموعتين الضابطة والتجريبية أكبر من مستوى رفض الفرضية الصفرية $(\alpha = 0.05)$ لذلك لا يمكننا رفض الفرضية التي تقول بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha = 0.05)$ بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وهذا يحقق التجانس بين المجموعتين.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة)، لتقصي فاعلية برنامج إرشاد جمعي لتحسين عادات الاستذكار لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وقد قام الباحث بإجراء القياس القبلي والقياس البعدي وقياس المتابعة لاختبار الفرضيات الصفرية وفحص دلالات الفروق الإحصائية بين

المجموعتين فيما يتعلق بتحسن عادات الاستذكار باستخدام اختبار مان وتني (Mann–Whitney U Test) اللامعلمي للعينات المستقلة وذلك لفحص الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي والبعدي والتحصيل الدراسي بين المجموعتين وأيضا اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) اللامعلمي للعينات غير المستقلة وذلك لفحص الفروق بين الاختبار البعدي وقياس المتابعة لكل مجموعة ، وذلك بسبب صغر حجم العينة وعدم القدرة على افتراض طبيعية التوزيع، وقد تم تطبيق البرنامج في ثمانية أسابيع بواقع جلستين أسبوعيا.

جدول (6)

التصميم التجريبي للدراسة

التحصيل الدراسي A	قياس المتابعة O3	قياس بعدي O2	البرنامج الإرشادي X	قياس قبلي O1	المجموعة G	توزيع عشوائي R
A	O3	O2	X	O1	التجريبية G1	R
A	O3	O2	________	O1	الضابطة G2	R

متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل: برنامج الإرشاد الجمعي.
- المتغيرات التابعة: عادات الاستذكار، التحصيل الدراسي.

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة أداتان من إعداده وهما:

- **مقياس عادات الاستذكار.**
- **برنامج الإرشاد الجمعي لتحسين عادات الاستذكار.**

وفيما يلي عرضا تفصيليا لهما:

1- مقياس عادات الاستذكار:

أعد الباحث المقياس من خلال استجابات العينة الاستطلاعية لبعض طلاب الصف العاشر للدراسة الاستطلاعية ملحق (1)، ومن خبرة الباحث في مجال التدريس وبالاستعانة بالإطار النظري ومن البحوث والأدبيات التي بحثت في هذا الموضوع مثل (العفنان،2006؛ السبيعي وعبدالرحيم،2000؛ الوارفي،1996؛ الصراف،1992؛ سالم،1988) وقد قسمه إلى ثمانية مجالات وهي:

1) مجال تحديد الأهداف: ويقصد به قدرة الطالب على تحديد أهدافه قريبة المدى ومتوسطة المدى وطويلة المدى.

2) مجال تنظيم الوقت واختيار المكان المناسب للمذاكرة: ويقصد به قدرة الطالب على تنظيم وقته ووضع خطة زمنية مناسبة واختيار المكان المناسب لها.

3) مجال التركيز: ويقصد به قدرة الطالب على تكثيف الانتباه بشكل تام إلى تفاصيل معينة دون غيرها.

4) مجال القراءة ويقصد به قدرة الطالب على استخدام الاستراتيجيات الصحيحة في القراءة بطريقة فعالة لتحقيق الفهم والاستيعاب وتحقيق تعلم يدوم لأطول مدة زمنية.

5) مجال كتابة الملاحظات والاستماع للدرس: ويقصد به قدرة الطالب على كتابة الملاحظات أثناء التحضير والمذاكرة وشرح الدرس مع الاستماع للمعلم.

6) مجال التحضير والاستعداد للدرس الجديد ويقصد به قدرة الطالب على التحضير للدرس الجديد والاستعداد لشرح المعلم له وتجهيز الأسئلة والملاحظات للمعلم.

7) مجال كتابة التقارير ويقصد به قدرة الطالب على كتابة التقارير المكلف بها واستخدام المراجع والبحث عنها في المكتبة والشبكة العنكبوتية وتنسيق التقرير وطباعته.

8) مجال الاستعداد للاختبارات وأدائها ويقصد به استعداد الطالب للامتحان من بداية الفصل الدراسي إلى نهايته وكيف يستغل ذلك أثناء أداء الامتحان.

وقد تكون المقياس في صورته النهائية ملحق(4) من 70 فقرة، وسيطبق المقياس ثلاث مرات على جميع أفراد العينة (القياس القبلي، والقياس البعدي، وقياس المتابعة).

- **الصدق والثبات للمقياس:**

أولا: صدق المقياس:

تم التأكد من صدق المقياس بالطرق التالية:

1) صدق المحكمين:

عرض الباحث الصورة المبدئية للمقياس ملحق(3) على لجنة مكونة من (9) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص ملحق(2) قائمة بأسماء المحكمين. وقد طلب منهم التكرم بالاطلاع على المقياس المقترح وإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول تعريف المجال وانتماء كل فقرة للمجال ووضوح الفقرة وصياغتها السليمة، وكون الفقرة إيجابية أم سلبية. وقد أخذ بنسبة اتفاق لا تقل عن (89%) وبناء على ذلك تم تعديل تعريف مجال القراءة الذي كان كالآتي"قدرة الطالب على إجراء العملية العضوية النفسية العقلية، التي يتم فيها ترجمة الرموز المكتوبة (الحروف، الحركات،...) إلى معاني مقروءة (جهرية، صامتة) مفهومة، ويتضح أثر إدراكها عنده في التفاعل مع ما يقرأ وتوظيفه في سلوكه الذي يصدر عنه أثناء القراءة أو بعد الانتهاء منها" ليصبح تعريفه " قدرة الطالب على استخدام الاستراتيجيات الصحيحة في القراءة بطريقة فعالة لتحقيق الفهم والاستيعاب وتحقيق تعلم يدوم لأطول مدة زمنية"، كما تم حذف الفقرة رقم (32)

"أقرأ الدرس بصوت مسموع" وذلك بسبب احتمالية كونها ايجابية عند بعض الطلاب وسلبية عند البعض الآخر، وتم تعديل بعض الفقرات كما في جدول (7) الآتي:

جدول(7)

الفقرات المعدلة في مقياس عادات الاستذكار من قبل المحكمين

رقم الفقرة	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
1	هدفي من المذاكرة هو الحصول على التقدير	هدفي من المذاكرة هو الحصول على الدرجات
4	أعرف ماذا أريد عندما أكبر	استطيع أن أحدد ما أريده عندما أكبر
14	تقاطع فترات مذاكرتي مداخلات كزيارة الأصدقاء أو العمل أو المكالمات الهاتفية	تقاطع فترات مذاكرتي زيارة الأصدقاء
27	تأتيني أفكار خارجية كثيرة أثناء المذاكرة	أسرح كثيرا أثناء المذاكرة
37	أذاكر كراسة الملاحظات ولا أهتم بالكتب الدراسية	أذاكر الدفتر المدرسي ولا أهتم بالكتاب المدرسي
48	أنتظر أن ينتهي المدرس من شرحه وبعد ذلك أسجل الملاحظات	أنتظر حتى ينتهي المدرس من شرحه وبعد ذلك أسجل الملاحظات

2) صدق التجانس(الاتساق) الداخلي:

تم توزيع المقياس على 30 طالبا من غير عينة البحث وتم حساب الصدق التكويني وذلك بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للطلاب في كل مجال والدرجة الكلية للمقياس ككل وكانت النتائج كما في الجدول(8) الآتي:

جدول(8)

معاملات الارتباط بين درجات مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

المجال	معامل الارتباط
1	0.280
2	0.576
3	0.714
4	0.727
5	0.546
6	0.542
7	0.494
8	0.685

وتعد معاملات الارتباط هذه معاملات مقبولة ودالة إحصائيا عند $\alpha = 0.01$ وعند $\alpha=0.05$.

ويتبين من ذلك أن صدق المقياس مناسب لاستخدامه في هذه الدراسة.

ثانيا: ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات المقياس بالطرق التالية :

1) ثبات الاتساق الداخلي (معامل ألفا– كرونباخ):

بعد حسابه باستخدام برنامج spss ظهرت النتائج كما في جدول (9) الآتي:

جدول (9)

معامل ثبات ألفا كرونباخ

المجال	معامل ثبات ألفا كرونباخ	الخطأ المعياري
1	0.416	0.08
2	0.537	0.04
3	0.642	0.09
4	0.634	0.08
5	0.401	0.06
6	0.591	0.09
7	0.477	0.06
8	0.538	0.09
المقياس ككل	0.710	0.04

يتضح من الجدول(9) أن معاملات ثبات المقياس الفرعية لأبعاد مقياس عادات الاستذكار لدى العينة الاستطلاعية تراوحت بين(416 .0– 0.634) بأخطاء معيارية تذبذبت بين (0.04– 0.09)، ويتضح منه أن قيمة معامل ثبات المقياس كما أظهرته النتائج مقبولة، كما أن معاملات المجالات هي أيضاً مقبولة رغم أنها تتضمن عدداً ليس كبيراً من الفقرات ممّا يشير إلى أن المقياس يمتلك قدراً من الاتساق في فقراته وأبعاده.

الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تم تقسم الدرجات على العبارات إلى درجات خاصة بالأسئلة الزوجية ودرجات خاصة بالأسئلة الفردية وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الجزئين فكانت النتائج بعد استخدام برنامج spss كالآتي:

معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية يساوي 0.685

وتم حساب معامل الثبات من معادلة التنبؤ لسبيرمان وبراون والتي تتخذ الصورة التالية :

$$\text{معامل الثبات} = \frac{2 \times \text{معامل الارتباط بين النصفين}}{1 + \text{معامل الارتباط بين النصفين}} = \frac{2 \times 0.685}{1 + 0.685} = 0.81$$

وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة($\alpha = 0.01$)

ويتبين من ذلك أن ثبات المقياس مناسب لإجراء هذه الدراسة.

تصحيح المقياس:

تم تصحيح المقياس بحيث تقابل بدائل الإجابة " تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي أبداً " الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب في حالة العبارات الإيجابية ، أما في حالة العبارات السلبية فتقابل بدائل الإجابة بالدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على الترتيب.

2- برنامج الإرشاد الجمعي لتحسين عادات الاستذكار:

الإطار النظري للبرنامج:

أهداف البرنامج:

أ- **الهدف العام من البرنامج:** تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل في الصف العاشر.

ب- **الأهداف الخاصة للبرنامج:**

بانتهاء البرنامج يتوقع من المسترشد اتقان:

1. مهارة تحديد الأهداف.
2. مهارة تحديد الوقت والمكان المناسبين للمذاكرة.
3. مهارة القراءة الفعالة.
4. مهارة التركيز.
5. مهارة كتابة الملاحظات.
6. التحضير والاستعداد للدرس الجديد والاستماع له.
7. مهارة كتابة التقارير باستخدام المكتبة وجهاز الحاسب الآلي والانترنت.
8. أن يدرك المسترشد أهمية الحفظ وطرق تقوية الذاكرة.
9. مهارة إثارة الدافعية لديه.
10. الاستعداد للاختبارات وأدائها.

خطوات تصميم البرنامج الإرشادي:

- الخطوة الأولى: الإحساس بالمشكلة من خلال عمل الباحث في مجال التدريس، ومن خلال الاستبانة الاستطلاعية والرجوع للدراسات السابقة.

- الخطوة الثانية: بعد الرجوع إلى الأدبيات والدراسات السابقة التي تحدثت عن عادات الاستذكار وتطبيق الاستبانة الاستطلاعية ملحق(1) قام الباحث بتصميم برنامج إرشادي يتضمن عدد من الجلسات الإرشادية التي تستند على عدد من نظريات الإرشاد النفسي، ولكنها تركز على نظرية العلاج بالواقع.
- الخطوة الثالثة: (صدق البرنامج): للتأكد من صدق البرنامج الإرشادي قام الباحث بتوزيع صورة البرنامج الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من وزارة التربية والتعليم بسلطنة عمان وجامعة نزوى ملحق(5)، وقد طلب منهم تحكيم البرنامج من حيث الهدف العام للبرنامج، وعدد الجلسات الإرشادية وترتيبها، والمدة الزمنية لكل جلسة، والأساليب الإرشادية، والفنيات المقترحة، ومحتوى كل جلسة، وأيضا إعطاء أية تعديلات، أو مقترحات يرونها مناسبة وبناء على الآراء والملاحظات والتعليمات التي أبداها المحكمون قام الباحث بالآتي:

- تغيير زمن الجلسة الإرشادية من 40 دقيقة إلى 45 دقيقة.
- إضافة جلسة ما قبل البرنامج الإرشادي ليتحدد فيها القياس القبلي، وأيضا جلسة ما بعد البرنامج الإرشادي لتطبيق قياس المتابعة.
- إضافة جلسة خاصة بالمرحلة الانتقالية بعد أن كانت جزءا من الجلسة الأولى، وتهدف إلى التعرف على عادات الاستذكار.
- تقسيم جلسة اختيار الوقت والمكان المناسب للمذاكرة إلى جلستين.
- استبدال كلمة الباحث بكلمة المرشد والمجموعة التجريبية بالمجموعة الإرشادية أينما وردت داخل البرنامج.
- إدراج الملاحق في نهاية البرنامج الإرشادي بعد أن كانت في نهاية كل جلسة.

- أصبح عدد الجلسات 14 جلسة مضافا إليها جلسة ما قبل البرنامج وجلسة ما بعد البرنامج ليصبح العدد 16 جلسة بعد أن كان 12 جلسة.

- الخطوة الرابعة: (العينة الاستطلاعية) قبل تطبيق البرنامج لتحسين عادات الاستذكار قام الباحث باختيار عينة استطلاعية مكونة من (15) طالبا من غير عينة الدراسة وتم تطبيق البرنامج عليها وذلك للتدرب على تطبيق البرنامج والتعرف على الصعوبات والعوائق التي قد تعيق الدراسة وذلك لتطبيق خالي من الأخطاء للبرنامج الإرشادي.
- الخطوة الخامسة: تم فيها مخاطبة المسئولين في المديرية ملحق(7) وبعدها تم التنسيق مع إدارة المدرسة لأخذ حصتين أسبوعيا وتجهيز القاعة والوسائل المستخدمة في البرنامج وأيضا التنسيق في موضوع غياب الطلاب في حصص التطبيق مع المعلمين أصحاب الحصص.
- الخطوة السادسة: تم اختيار وقت تنفيذ البرنامج وهو الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2009–2010م) وتم اختيار العينة التي سيطبق عليها البرنامج.
- الخطوة السابعة: تطبيق البرنامج الإرشادي.

محتوى البرنامج:

يعتبر البرنامج الإرشادي النفسي الجمعي لتحسين عادات الاستذكار هو الجانب التطبيقي في هذه الدراسة، حيث تم تصميمه من قبل الباحث على أساس تطبيقه على عينة الدراسة المنتقاة بشكل مقصود من بعض طلاب الصف العاشر في مدرسة بهلا للتعليم الأساسي من ذوي التحصيل المنخفض، ثم تم تقسيم العينة إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بطريقة عشوائية وتم استخدام فنيات الإرشاد النفسي الجمعي، وبعض الفنيات الإرشادية في البرنامج الإرشادي الذي يهدف إلى تحسين عادات الاستذكار، لذلك لن يكتفي الباحث بفنيات

نظرية معينة، لأن كل فنيات الإرشاد مكملة لبعضها البعض، ولكنه سيأخذ بالنظرية الواقعية كأساس للبرنامج الإرشادي.

مصادر البرنامج:

تم إعداد هذا البرنامج من خلال الاستعانة بالأطر المتمثلة في النظريات والدراسات النفسية الخاصة بالجانب الإرشادي النفسي الجماعي ، كما تم الاستعانة بالدراسات السابقة التي صممت برامج إرشادية مثل (الندابي،2009؛ قاسم،2008؛ الددا،2008؛ غنيم،2005؛ رزق، 2001؛ النفيسة،2000؛ المخيني، 1999)، وببعض الكتب المنشورة مثل (سليمان،2005؛ السبيعي وعبدالرحيم،2000)، وأيضا بتوجيهات المتخصصين من أصحاب الخبرة كذلك من خلال خبرة الباحث في مجال التدريس وإعداد الخطط العلاجية والإثرائية والاشتراك في لجنة التحصيل الدراسي بالمدارس التي عمل بها.

المستفيد من البرنامج:

الفئة المستهدفة من البرنامج هم الطلاب ضعاف التحصيل في الصف العاشر في العام الدراسي (2009–2010م) في مدرسة بهلا للتعليم الأساسي، وهي مدرسة حلقة ثانية تقع في ولاية بهلا بالمنطقة الداخلية في سلطنة عمان.

آلية تنفيذ البرنامج الإرشادي:

تم توزيع أفراد العينة بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين متساويتين، المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة، وكل منهما يضم (13) طالبا.

– عدد جلسات البرنامج (14 جلسة) بالإضافة إلى جلسة ما قبل البرنامج وما بعد البرنامج الإرشادي ليصبح عدد الجلسات (16) جلسة.

- تم عقد جلستين أسبوعيا.

- مدة البرنامج (8) أسابيع ومع جلسة المتابعة يصبح مدته ثلاثة أشهر تقريبا.

الأدوات والمقاييس المستخدمة لتقييم البرنامج الإرشادي:

-تم تطبيق البرنامج الإرشادي بعد عرضه على السادة المشرفين والمحكمين وهم من ذوي الخبرة والاختصاص.

-تقييم كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي.

-تقييم شامل للبرنامج الإرشادي في الجلسة النهائية البرنامج.

جلسات البرنامج الإرشادي المتعلقة بتحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل في الصف العاشر:

الجلسة الأولى : تعريف عام بالبرنامج الإرشادي وبناء العلاقة الإرشادية

الجلسة الثانية: عادات الاستذكار

الجلسة الثالثة: تحديد الأهداف

الجلسة الرابعة: اختيار الوقت والمكان المناسبين للمذاكرة(1)

الجلسة الخامسة: اختيار الوقت والمكان المناسبين للمذاكرة(2)

الجلسة السادسة: التركيز

الجلسة السابعة: القراءة الفعالة

الجلسة الثامنة: كتابة الملاحظات

الجلسة التاسعة: التحضير والاستعداد للدرس الجديد والاستماع له

الجلسة العاشرة: كتابة التقارير واستخدام المكتبة وجهاز الحاسب الآلي

الجلسة الحادية عشر: تقوية الذاكرة

الجلسة الثانية عشر: إثارة الدافعية

الجلسة الثالثة عشر: الاستعداد للاختبارات وأدائها

الجلسة الرابعة عشر: الجلسة الختامية (تقييم البرنامج والقياس البعدي)

الأساليب والمهارات الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

1- مهارة توجيه الأسئلة: يرى جلاسر أن عملية توجيه الأسئلة أحد أشكال السلوك البشري، لأن توجيه الأسئلة = (القدرة على الفعل + السيطرة على الموقف)؛ لأن كثير من الناس يجدون صعوبة في السؤال عما يرغب أو يريد، وذلك إما لأنه يشعر بأنه لا يستحق أن يحصل على ما يريد، وإما لأنه لا يجد ضمانات كافية قبل أن يسأل للحصول على ما يريد؟

2- المناقشة والحوار: مجموعة من الأسئلة والأجوبة المثارة بين المرشد والمسترشد.

3- رفض أعذار المسترشد ومواجهته بواقع سلوكه: ترى نظرية العلاج بالواقع أن الفرد مسئول عن سلوكه، ويعتبر مبدأ تحمل المسئولية من المفاهيم الأساسية في هذه النظرية.

4- التركيز على السلوك وليس على الموقف: بحيث يركز هذا البرنامج على العادات التي يمارسها الطلاب وليس على مواقفهم اتجاهها.

5- التركيز على الحاضر: وهنا لا يتم التطرق أبدا للماضي ويكون التركيز على العادات الموجودة هنا والآن.

6- وضع الأهداف: في هذا الأسلوب يقوم المسترشدون بكتابة أهدافهم؛ سواء قريبة المدى أو متوسطة المدى أو بعيدة المدى.

7- التدعيم: إذا كان من شأن حدث ما(نتيجة) تعقب اتمام استجابة (سلوك) أن يزداد احتمال حدوث هذه الاستجابة مرة أخرى يسمى هذا الحدث اللاحق مدعماً أو معززاً، وقد يشمل

النتيجة التي تعقب استجابة ما على ظهور حدث سار أو على استبعاد حدث منفر، ويطلق على التدعيم في الحالة الأولى التدعيم الإيجابي وفي الحالة الثانية التدعيم السلبي .

8- لعب الدور: لعب الأدوار في حد ذاته ليس غريباً أو فريداً من السلوك فكل العلاقات مع الأشخاص تتضمن لعب الأدوار، ولعب الأدوار ينمي القدرة والثقة في التعبير عن المشاعر والأفكار. (الددا،2008)

9- التوضيح والمحاضرة: وفيها يتم توضيح النقاط الهامة لكل مهارة.

10- المصارحة: بحيث يقوم المسترشد بالتعبير عن الموضوع بكل صدق ووضوح.

11- التدريب على التنفس الاسترخائي:وهي مجموعة من التمارين التنفسية التي تساعد المسترشد على الشعور بالارتياح، وتحسين الحالة المزاجية.

12- الواجب البيتي: مجموعة من الأنشطة والمهارات المرتبطة بالبرنامج الإرشادي يؤديها المسترشد في المنزل، وتتم مناقشتها في الجلسات اللاحقة.

عرض مختصر لمراحل تنفيذ البرنامج الإرشادي:

- اختيار العينة.
- تطبيق مقياس عادات الاستذكار على جميع أفراد العينة.
- تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية).
- اختبار تجانس أفراد المجموعتين.
- الحصول على موافقة أفراد المجموعة التجريبية على الانضمام للبرنامج الإرشادي.
- تحديد مكان وزمان تنفيذ البرنامج.
- إخضاع أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج تحسين عادات الاستذكار .

- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي تم تطبيق القياس البعدي لقياس الفروق بين المجموعات.
- تطبيق قياس المتابعة بعد فترة من انتهاء البرنامج؛ للتأكد من استمرارية التحسن في عادات الاستذكار.

المراحل الزمنية لتنفيذ الجلسات الإرشادية:

يمكن تلخيص المراحل الزمنية لتنفيذ الجلسات الإرشادية كما في جدول(10) الآتي:

جدول(10)

المراحل الزمنية لتنفيذ الجلسات الإرشادية

الجلسة	اليوم والتاريخ	عنوان الجلسة	المدة الزمنية بالدقيقة
ما قبل البرنامج	الأربعاء 2010/3/17م	القياس القبلي والتقسيم إلى مجموعتين	45
1	السبت 2010/3/20م	تعريف عام بالبرنامج الإرشادي وبناء العلاقة الإرشادية	45
2	الثلاثاء 2010/3/23م	عادات الاستذكار	45
3	السبت 2010/3/27م	تحديد الأهداف	45
4	الثلاثاء 2010/3/30م	اختيار الوقت والمكان المناسبين للمذاكرة(1)	45
5	السبت 2010/4/3م	اختيار الوقت والمكان المناسبين للمذاكرة(2)	45

6	الثلاثاء 2010/4/6م	مهارة التركيز	45
7	السبت 2010/4/10م	مهارة القراءة الفعالة	45
8	الثلاثاء 2010/4/13م	كتابة الملاحظات	45
9	السبت 2010/4/17م	التحضير والاستعداد للدرس الجديد والاستماع له	45
10	الثلاثاء 2010/4/20م	إثارة الدافعية	45
11	السبت 2010/4/24م	كتابة التقارير واستخدام المكتبة وجهاز الحاسب الآلي	45
12	الثلاثاء 2010/4/27م	تقوية الذاكرة	45
13	السبت 2010/5/1م	الاستعداد للاختبارات وأدائها	45
14	الثلاثاء 2010/5/4م	الجلسة الختامية	45
ما بعد البرنامج الإرشادي	الأحد2010/5/30م	تطبيق قياس المتابعة	45

المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحث لتحليل البيانات البرامج الآتية:

1- برنامج SPSS-15 لتحليل البيانات في الآتي:

1- معامل بيرسون لحساب الصدق التكويني، وأيضا لحساب الارتباط بطريقة التجزئة النصفية ثم استخراج معامل الثبات من معادلة التنبؤ لسبيرمان وبراون.

2- معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات الإتساق الداخلي.

3- اختبار مان وتني (*Mann-Whitney U Test*) اللامعلمي للعينات المستقلة وذلك للتحقق من تجانس أفراد العينة، وذلك بمقارنة درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي، وللتحقق من الفرضية الصفرية الأولى بحساب دلالة الفروق في الفرق بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس عادات الاستذكار للمجموعتين التجريبية والضابطة، كذلك للتحقق من الفرضية الصفرية الرابعة بحساب دلالة الفروق بين الدرجات التحصيلية للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

4- اختبار ويلكوكسون(*Wilcoxon test*) اللامعلمي للعينات غير المستقلة وذلك للتحقق من الفرضية الصفرية الثانية بحساب دلالة الفروق بين القياس البعدي وقياس المتابعة على مقياس عادات الاستذكار للمجموعة التجريبية، وللتحقق الفرضية الصفرية الثالثة بحساب دلالة الفروق بين القياس البعدي وقياس المتابعة على مقياس عادات الاستذكار للمجموعة الضابطة.

2- برنامج Excel لتحليل البيانات في الآتي:

1- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجة عادات الاستذكار على القياس القبلي والقياس البعدي وقياس المتابعة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

2- رسم العلاقة بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي والقياس البعدي وقياس المتابعة.

3- حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات التحصيلية لطلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

4- رسم العلاقة بين الدرجات التحصيلية للمجموعة التجريبية والدرجات التحصيلية للمجموعة الضابطة.

5- حساب النسب المئوية لتقييم كل جلسة إرشادية وتقييم البرنامج الإرشادي.

6- الرسم البياني للنسب المئوية لتقييم كل جلسة إرشادية وتقييم البرنامج الإرشادي.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار، وفي ضوء مشكلة الدراسة وهدفها افترض الباحث عدد من الفرضيات، وفي هذا الفصل يقوم الباحث باختبار هذه الفرضيات مستخدما مقياس الدراسة ودرجات الطلاب في التحصيل، وذلك قبل تطبيق البرنامج الإرشادي(القياس القبلي)، وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة(القياس البعدي)، وبعد فترة من تطبيقه(قياس المتابعة)، وسوف يستعرض الباحث الطرق الإحصائية لكل فرض من الفروض ونتيجة اختباره ثم يقوم بمناقشة وتفسير نتائج الفروض والتي بدورها تعتبر نتائج هذه الدراسة.

وقبل اختبار فرضيات الدراسة قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس عادات الاستذكار للمجموعة الضابطة والتجريبية، وكما في جدول(11) الآتي:

جدول(11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس عادات الاستذكار للمجموعتين التجريبية والضابطة

		مقياس عادات الاستذكار					
		القياس القبلي		القياس البعدي		قياس المتابعة	
المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	13	217.08	23.84	249.23	18.05	252.15	23.17
الضابطة	13	220.23	22.52	224.23	16.03	227.32	25.76

يلاحظ من جدول(11) التقارب في درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس عادات الاستذكار، والتحسن الواضح في عادات الاستذكار لدى المجموعة التجريبية، واستمرار التحسن خلال فترة المتابعة مقارنة بالمجموعة الضابطة، التي يتضح فيها التقارب في درجات القياس القبلي والقياس البعدي وقياس المتابعة على مقياس عادات الاستذكار.

وللتأكد من دلالة الفروق قام الباحث باختبار التجانس بين المجموعتين في القياس القبلي باستخدام اختبار مان وتني الذي أظهر أن هناك تجانسا بين المجموعتين كما ورد في الفصل الثالث من الدراسة.

وسيقوم الباحث باختبار فرضيات الدراسة والتأكد من دلالة الفروق كالآتي:

نتائج الفرضية الصفرية الأولى:

تنص الفرضية الصفرية الأولى إلى أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α =0.05) بين الفروق في درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس عادات الاستذكار".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام الأسلوب الإحصائي اللامعلمي مان وتني وذلك لكون العينتين صغيرتين ومستقلتين، والجدول(12) يوضح النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

جدول(12)

التحليل الإحصائي باستخدام اختبار مان وتني لاختبار الفرضية الصفرية الأولى

مقياس عادات الاستذكار					
المجموعات	العدد	متوسط الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
تجريبية	13	18	26	3.003−	0.003
ضابطة	13	9			

يتضح من جدول(12) أن مستوى الدلالة (0.003) وهو أقل من مستوى دلالة رفض الفرضية الصفرية (α =0.05) لذلك يمكننا رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α =0.05) بين الفروق في درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس عادات الاستذكار لصالح المجموعة التجريبية ".

الفرضية الصفرية الثانية:

تنص الفرضية الصفرية الثانية على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α=0.05) بين درجات القياسين البعدي والمتابعة على مقياس عادات الاستذكار للمجموعة التجريبية"

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث باستخدام الأسلوب الإحصائي اللامعلمي ويلكوكسن وذلك لكون العينتين صغيرتين وغير مستقلتين، والجدول(13) يوضح النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

جدول(13)

التحليل الاحصائي باستخدام اختبار ويلكوكسن لاختبار الفرضية الصفرية الثانية

مقياس عادات الاستذكار – المجموعة التجريبية				
القياس	العدد	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
بعدي	13	7.19	−0.84	0.401
متابعة	13	6.7		

يتضح من الجدول(13) أن مستوى الدلالة (0.401) وهو أكبر من مستوى دلالة رفض الفرضية الصفرية (α =0.05)، لذلك لا يمكننا رفض الفرضية الصفرية التي تنص على

أنـه "لا توجد فروق ذات دلالـة إحصائية عند مستوى (α=0.05) بين درجات القياسين البعدي والمتابعة على مقياس عادات الاستذكار للمجموعة التجريبية".

نتائج الفرضية الصفرية الثالثة:

تنص الفرضية الصفرية الثالثة على أنه:"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α = 0.05) بين درجات القياسين البعدي والمتابعة على مقياس عادات الاستذكار للمجموعة الضابطة".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث باستخدام الأسلوب الإحصائي اللامعلمي ويلكوكسن؛ وذلك لكون العينتين صغيرتين وغير مستقلتين، والجدول(14) يوضح النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

جدول(14)

التحليل الإحصائي باستخدام اختبار ويلكوكسن لاختبار الفرضية الصفرية الثالثة

مقياس عادات الاستذكار – المجموعة الضابطة				
القياس	العدد	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
بعدي	13	6	−0.706	0.480
متابعة	13	6.86		

يتضح من الجدول(14) أن مستوى الدلالة (0.480)، وهو أكبر من مستوى دلالة رفض الفرضية الصفرية (α =0.05)؛ لذلك لا يمكننا رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أنـه "لا توجد فروق ذات دلالـة إحصائية عند مستوى (α=0.05) بين درجات القياسين البعدي والمتابعة على مقياس عادات الاستذكار للمجموعة الضابطة".

نتائج الفرضية الصفرية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة إلى أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α =0.05) بين الدرجات التحصيلية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث باستخدام الأسلوب الإحصائي اللامعلمي مان وتني؛ وذلك لكون العينتين صغيرتين ومستقلتين، والجدول(15) يوضح النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

جدول(15)

التحليل الإحصائي باستخدام اختبار مان وتني لاختبار الفرضية الصفرية الرابعة

الدرجات التحصيلية للمجموعتين التجريبية والضابطة					
المجموعات	العدد	متوسط الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
تجريبية	13	15.54	58	−1.36	0.174
ضابطة	13	11.46			

يتضح من الجدول(15) أن مستوى الدلالة (0.174) وهو أكبر من مستوى دلالة رفض الفرضية الصفرية (α =0.05) لذلك لا يمكننا رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α =0.05) بين الدرجات التحصيلية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ".

نتائج الأساليب المساندة للبرنامج الإرشادي:

من أساليب تقييم البرنامج الإرشادي استمارات تقييم الجلسات الإرشادية واستمارة تقييم البرنامج الإرشادي المرفقة مع البرنامج الإرشادي ملحق(6).

وسوف يعرض الباحث هنا النتائج المتعلقة بهذه الأساليب المساندة بعد تحويل نتائجها الكيفية إلى أساليب كمية كالآتي:

1- وزن الإجابة على بنود كل استمارة من استمارات التقييم للجلسات الإرشادية والبرنامج الإرشادي كانت على النحو الآتي:

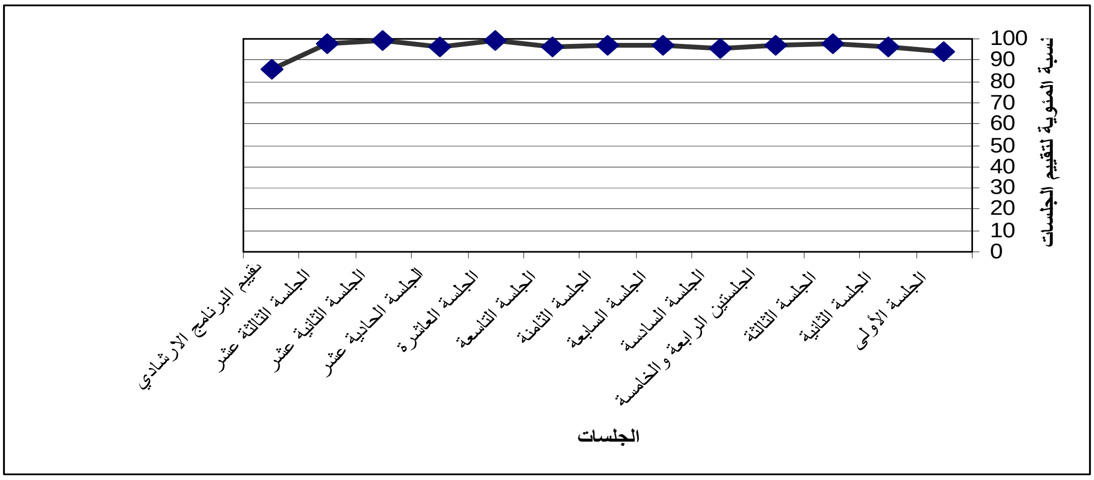
- بدرجة كبيرة وعليها 3 درجات.
- بدرجة متوسطة وعليها درجتين.
- بدرجة قليلة وعليها درجة واحدة.

أما بالنسبة للتقييم الختامي فيتكون من خمسة أوزان (1-2-3-4-5) متدرج من لا أوافق بشدة إلى أوافق بشدة.

2- يتم جمع الدرجات المتحصل عليها في كل استمارة.

3- تحسب النسبة المئوية لمتوسطات درجات في كل جلسة.

والشكل(8) يوضح النسبة المئوية لتقييم كل جلسة إرشادية.



النسبة المئوية لتقييم كل جلسة إرشادية مع التقييم الختامي للبرنامج الإرشادي

شكل(8)

يتضح من الشكل(8) الارتفاع في النسب المئوية لتقييم الجلسات الإرشادية حيث بلغت أعلى نسبة (99.3%) وذلك في الجلسة العاشرة والثالثة عشر وأقل نسبة (94.3%) وذلك في الجلسة الأولى وقد بلغ التقييم النهائي للبرنامج الإرشادي من قبل أفراد المجموعة الإرشادية (85.8%).

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات والمقترحات

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات والمقترحات

بعد عرض النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة، يتناول الباحث في هذا الفصل تفسير هذه النتائج ومناقشتها وعرض التوصيات والمقترحات التي خلصت إليها هذه الدراسة.

أولا: مناقشة نتائج الدراسة:

يمكن تلخيص النتائج المتعلقة بالفرضيات عند مستوى دلالة (α =0.05) وبعد التحقق من تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لعادات الاستذكار كالآتي:

1- توجد فروق دالة بين الفروق في درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس عادات الاستذكار لصالح المجموعة التجريبية.

2- لا توجد فروق دالة بين درجات القياس البعدي وقياس المتابعة على مقياس عادات الاستذكار للمجموعة التجريبية.

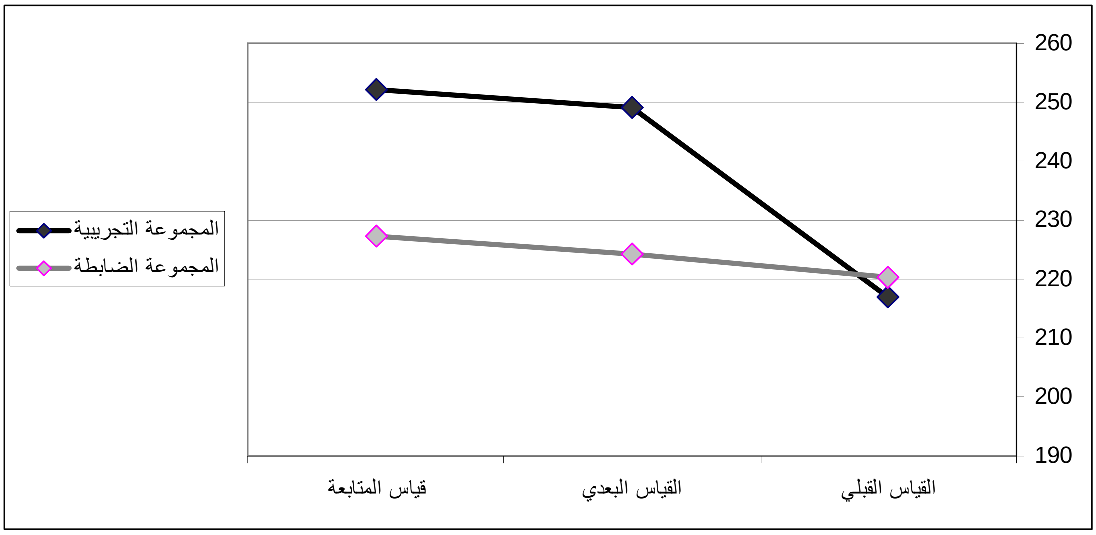
3- لا توجد فروق دالة بين درجات القياس البعدي وقياس المتابعة على مقياس عادات الاستذكار للمجموعة الضابطة.

4- لا توجد فروق دالة بين الدرجات التحصيلية لأفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة.

من نتائج فحص الفرضية الصفرية الأولى يتضح تحسن عادات الاستذكار لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين خضعوا لبرنامج إرشاد جمعي، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم يخضع أفرادها إلى برنامج إرشاد جمعي.

ويتضح من نتائج فحص الفرضيات الثانية والثالثة ثبات التحسن في عادات الاستذكار لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلي والبعدي والمتابعة للمجموعتين التجريبية والضابطة كما في جدول(11) الذي تم عرضه في الفصل الرابع تتضح الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي وقياس المتابعة والشكل(9) الآتي يوضح العلاقة بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس عادات الاستذكار بين المجموعة التجريبية والضابطة:



العلاقة بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس عادات الاستذكار بين المجموعة التجريبية والضابطة

شكل(9)

يتضح من الشكل(9) التقارب بين متوسطي القياس القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والتباين الواضح بينهما في القياسين البعدي والمتابعة وذلك لصالح المجموعة التجريبية وهذا يؤكد فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي لتحسين عادات الاستذكار.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات التي صممت برامج إرشادية واختبرت فاعليتها مثل دراسة (Light & Alexakos،1970؛ Prather،1983؛ Dirk، 1983؛ Raaheim، 1984؛ معالي، 1986؛ عبداللطيف،1989؛ carns &

carns، 1991؛ Carlene & Ebrahimian، 1994؛ Udziela، 1996؛ Fredrick، 1998؛ المخينـــــــي، 1999؛ Beidel وآخـــــــرون، 1999؛ النفيسة،2000؛ Boyle، 2001؛ أبو زيتون، 2004؛ خولة، 2005).

ويرى الباحث أن النتائج التي توصل إليها عند اختبار هذه الفرضيات تعلل بما يلي:

1- أهمية الإرشاد النفسي في التربية.

2- أهمية تطبيق برامج الإرشاد الجمعي.

3- فاعلية البرامج الإرشادية في تحسين عادات الاستذكار لدى طلاب الصف العاشر.

4- مناسبة أساليب العلاج الواقعي للإرشاد لدى طلاب المدارس.

5- مناسبة أساليب العلاج بالواقع في تحسين عادات الاستذكار.

6- مناسبة استخدام أساليب من نظريات أخرى في برنامج الإرشاد بالواقع باعتبار أن النظريات مكملة لبعضها البعض.

7- وضوح أهداف البرنامج وحاجة الطلاب إليه بناء على الإستبانة الاستطلاعية ملحق(1) التي حدد فيها الطلاب عاداتهم في الاستذكار.

8- التزام المرشد والمسترشدين بأهداف البرنامج الإرشادي.

9- بناء العلاقة الإرشادية الجيدة أثر بشكل واضح على سير البرنامج الإرشادي.

10- التفاعل والالتزام بين المرشد والمسترشدين في البرنامج الإرشادي وبالعقد الموقع بينهم.

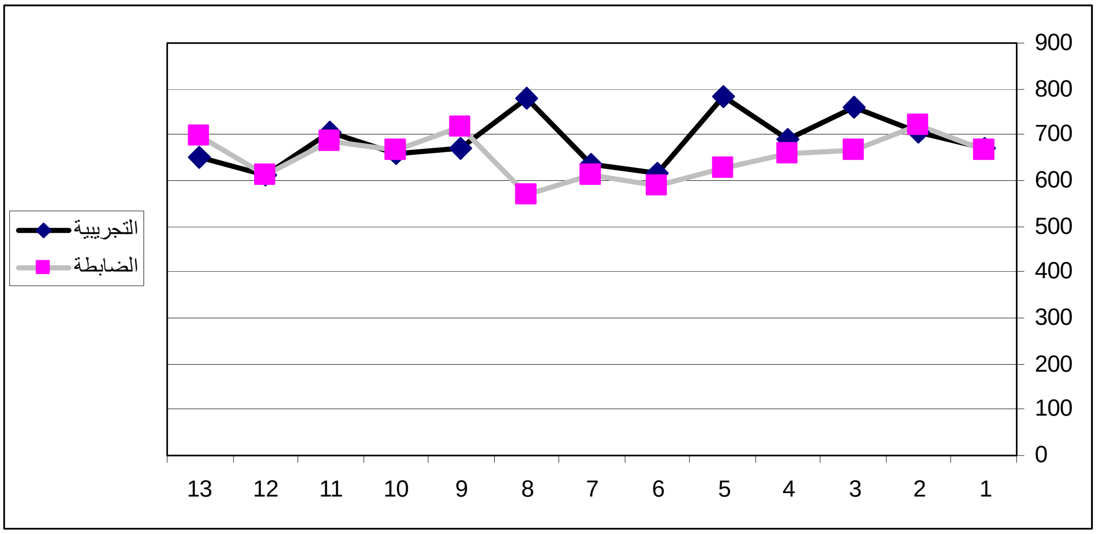
11- تنوع الأدوات المستخدمة في البرنامج الإرشادي (الحاسوب، أجهزة العرض، عروض الفيديو، عروض البوربوينت، المنشورات الموزعة في كل جلسة) أثر بشكل إيجابي على فاعلية البرنامج الإرشادي.

كما يتضح من نتائج فحص الفرضية الصفرية الرابعة عدم تأثير تحسن عادات الاستذكار على التحصيل الدراسي، وذلك بالرغم من تحسن متوسطات الدرجات للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما يتضح من الجدول(16) ومن الشكل(10) غير أن الفروق لم تكن ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α =0.05) .

جدول(16)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجات التحصيلية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	العدد	الدرجات التحصيلية	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	13	686.92	55.14
الضابطة	13	653.53	45.98



العلاقة بين الدرجات التحصيلية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

شكل(10)

وتتعارض نتائج هذه الفرضية مع الدراسات التي أثبتت العلاقة بين عادات الاستذكار والتحصيل الدراسي مثل دراسات (Corlett، 1984؛ سالم، 1988؛ الصراف، 1992؛ Tse kaon & Watkins، 1994؛ المنيزل، 1998؛ الخليفي، 2000؛ Slate & Onweuegbuzie & Schwartz، 2001؛ العجمي، 2003؛ ندى، 2007).

وتتفق مع دراسة العفنان (2006) التي أظهرت تقاربا في عادات الاستذكار بين الطلاب مختلفي التحصيل.

كما تتفق نتائج هذه الفرضية مع دراستا (معالي، 1986؛ النفيسة، 2000) التي أثبتت فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار ولكن لم يؤثر البرنامج الإرشادي على المعدل التراكمي في دراسة (معالي، 1986) والتحصيل الدراسي في دراسة (النفيسة، 2000).

ويعتقد الباحث أن هناك بعض العوامل التي قد يكون لها تأثير على نتائج هذه الفرضية ومنها:

1- الدرجات التحصيلية تمثل التقويم المستمر للطلاب؛ لذلك يبدأ رصدها منذ بداية العام الدراسي، وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي في الفصل الدراسي الثاني وانتهى مع قرب نهاية العام الدراسي، ولم يتبق لدى الطلاب غير الامتحان النهائي والذي بدوره حصيلة لعام دراسي كامل ولعادات دراسية سابقة(قبل تطبيق البرنامج الإرشادي)، وجديدة(بعد تطبيق البرنامج الإرشادي) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

2- يوجد تحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية ولكن ليس ذو دلالة، ويمكن إرجاع هذا التحسن للعادات الجديدة (بعد تطبيق البرنامج الإرشادي)، وهذا يؤيد الدراسات السابقة التي تقول بارتباط التحصيل بعادات الاستذكار، وعدم الدلالة يرجع إلى أن التحصيل هذا العام قد دخلت فيه عادات الاستذكار السابقة(قبل تطبيق البرنامج الإرشادي).

3- توجد عوامل أخرى غير عادات الاستذكار قد تؤثر على التحصيل الدراسي، منها ما يتعلق بعوامل خاصة بالبيئة التعليمية؛ كمعاملة المعلمين، وطريقة التدريس، وازدحام الفصول بالطلبة، وعدم توافر البيئة المناسبة لممارسة الأنشطة، وعدم ملائمة بعض الموضوعات في المناهج الدراسية مع المرحلة العمرية للطلبة، وأيضا الدافعية للإنجاز والاتجاه نحو الدراسة.

ثانيا: التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة تمكن الباحث من الخروج ببعض التوصيات التي يمكن إيجازها في النقاط الآتية:

1- الاستفادة من البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة، والمثبت فاعليته في تحسين عادات الاستذكار.

2- ضرورة وجود مرشد نفسي في جميع المدارس؛ لما لأهمية وفاعلية البرامج الإرشادية في رفع التحصيل لدى الطلاب.

3- على المرشد النفسي في المدارس أن يهتم ببرامج الإرشاد النفسي ويفعلها لرفع التحصيل، ولتحقيق التوافق النفسي لدى الطلاب، وفي حال تعذر وجوده في المدارس يهيأ الأخصائي الاجتماعي ليقوم بهذا الدور.

4- يعتبر المعلم بحكم تخصصه واحتكاكه بالطلاب أعلم من غيره في معرفة عادات الاستذكار المناسبة لطلابه في المادة التي يدرسها، فعلى المرشد النفسي التعاون مع المعلم في تحسين عادات الاستذكار، سواء برفد المعلم للمرشد بعادات الاستذكار المناسبة والتي يحتاجها طلابه ليبني المرشد بدوره البرامج الإرشادية، أو مساعدة المرشد للمعلم بالطرق المناسبة لتوجيه طلابه إلى عادات الاستذكار المناسبة.

5- تضمين برامج إعداد المرشدين النفسيين موضوعات تضع في اعتبارها كيفية تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب.

6- تضمين برامج إعداد المعلمين مواضيع في مقرراتهم الدراسية بكيفية الكشف عن عادات الاستذكار لدى طلابهم، ومحاولة تحسينها، والتعامل معها بالطريقة السليمة.

7- زيادة وعي الطلاب بعادات الاستذكار السليمة سواء عن طريق الندوات والمحاضرات أو عن طريق البرامج الإذاعية والتلفزيونية، وأيضا رفد المكتبات بالكتب التي تتحدث عن عادات الاستذكار.

ثالثا: مقترحات لدراسات مستقبلية:

1- اختبار فاعلية برامج إرشادية في فئة أخرى؛ كطالبات الصف العاشر، أو طلاب من مراحل أخرى كالحلقة الأولى، أو مرحلة التعليم ما بعد الأساسي، أو طلاب الجامعات.

2- اختبار فاعلية برامج تدريبية للمعلمين، ليقوموا بدورهم بإرشاد طلابهم واختبار فاعلية تلك البرامج، وأيضا إرشاد مجموعة من الطلاب لتحسين عادات الاستذكار لدى أقرانهم.

3- اختبار فاعلية برامج إرشادية في عادات الاستذكار الخاصة بكل مادة دراسية.

4- عمل برامج إرشادية لتحسين عادات الاستذكار تتضمن عادات لم يتم ذكرها في هذه الدراسة.

5- بما أنه لم تكن نتيجة الفرضية الرابعة ذات دلالة والتي تقيس أثر البرنامج الإرشادي على التحصيل الدراسي، وقد ذكر الباحث أسباب ذلك، فيقترح اختبار علاقة عادات الاستذكار بالتحصيل الدراسي في البيئة العمانية لدى طلاب المدارس.

6- إجراء دراسات للكشف عن عادات الاستذكار الإيجابية والسلبية الموجودة لدى الطلاب.

7- عمل دراسات لاختبار فاعلية برامج تدرس متغيرات أخرى كالدافعية للانجاز والاتجاه نحو الدراسة لتحسين التحصيل الدراسي.

المصادر

أولا: المصادر باللغة العربية:

- أبو زيتون، جمال عبدالله سلامة.(2004). أثر برنامج تدريبي في تنمية المهارات الدراسية والتحصيل ومفهوم الذات الأكاديمي لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم. **أطروحة دكتوراة غير منشورة**، الجامعة الأردنية، عمان.

- الحسنية،سليم.(1998).اتجاهات طرائق الدراسة السائدة عند الطلبة الجامعيين وعلاقتها بالمتغيرات الديمغرافية والتربوية. **دراسة ميدانية** في جامعتي حلب وإربد الأهلية.

- الخروصي، خالد بن سيف.(2010). عادات الاستذكار لدى طلاب الجامعات في سلطنة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات، **دراسة ماجستير غير منشورة**، جامعة نزوى، نزوى.

- الخليفي، سبيكة يوسف .(2000). علاقة مهارات التعلم والدافع المعرفي بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة قطر، **مجلة مركز البحوث التربوية**، العدد السابع عشر، 13-44، جامعة قطر، الدوحة.

- الخواجا، عبدالفتاح محمد.(2002). **الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق**. ط1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان.

- الخولي، محمد علي. (2001). **المهارات الدراسية**. ط5، دار الفلاح للنشر والتوزيع،عمان.

- خيرالله،سيد. (1988). **علم النفس التعليمي**. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

- الددا، مروان سليمان. (2008). فعالية برنامج مقترح لزيادة الكفاءة الاجتماعية للطلاب الخجولين في مرحلة التعليم الأساسي. **رسالة ماجستير غير منشورة**، الجامعة الاسلامية، غزة.

- ده مير، نورجان عادل.(2004). مهارات التعلم والاستذكار وعلاقتها بدافعية التعلم لدى طلبة المرحلة المتوسطة في ضوء بعض المتغيرات.**رسالة ماجستير غير منشورة**.كلية التربية جامعة الموصل، الموصل.

- رزق،محمد عبد السميع.(2001).الاتجاهات الحديثة في دراسة مهارات الاستذكار. **مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية**،العدد الثالث عشر،المجلد الثاني.

Retrieved 2/1/2009 10.30 p.m on http:// www.uqu.edu.sa/

- الرشيدي،بشير صالح.(2005). **الإرشاد النفسي وفق نظرية العلاج الواقعي**. ط2، مجموعة إنجاز العالمية للنشر والتوزيع، الكويت.

- الرشيدي، بشير صالح؛ والسهل، راشد علي.(2000). **مقدمة في الإرشاد النفسي**. مكتبة الفلاح، الكويت.

- الزعبي، أحمد محمد. (1994). **الإرشاد النفسي: نظرياته اتجاهاته مجالاته**. دار الحكمة اليمانية، صنعاء.

- الزير، أحمد حسين؛ وشراب، يوسف محمد.(1998). **المذاكرة الصحيحة والتفوق الدراسي**. ط2. المؤلفان، دبي.

- زهران، حامد عبدالسلام.(2002). **التوجيه والإرشاد النفسي**. ط3،عالم الكتب، القاهرة.

- الزيود، نادر فهمي.(1998). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**. ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.

- سالم، رفقة خليف سليم.(1988).العادات الدراسية لدى طالبات كليات المجتمع وعلاقتها بتحصيلهن الأكاديمي، **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة اليرموك، إربد.

- السبيعي، هدى.(2006).خبرة تدريس مقرر مهارات التعلم والاستذكار لطلبة جامعة قطر. **ورقة عمل مقدمة في أسبوع التجمع التربوي الثاني**،25-30 مارس 2006م. كلية التربية، جامعة قطر، الدوحة.

- السبيعي، هدى؛ وعبدالرحيم، أنور رياض. (2000).**مهارات التعلم والاستذكار**.ط2، دار الثقافة، الدوحة.

- سرى، إجلال محمد.(2000). **علم النفس العلاجي**. ط2 ، عالم الكتاب، القاهرة.

- سليمان، سناء محمد. (2005). **عادات الاستذكار ومهاراته الدراسية السليمة**.ط1، عالم الكتب، القاهرة.

- الشناوي، محمد محروس. (1994). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

- شومان، زياد محمود. (2008). دراسة تقييمية لأداء المرشد النفسي في ضوء بعض المتغيرات. **رسالة ماجستير غير منشورة**، الجامعة الإسلامية، غزة.

- الصراف، قاسم علي .(1992). العادات الدراسية وعلاقتها بالجنس والتخصص والمستوى الأكاديمي للطالب الجامعي في الكويت، **حولية كلية التربية**، العدد التاسع، السنة التاسعة، 259 – 278، جامعة قطر، الدوحة.

- الصراف، قاسم علي.(1992).دراسة استطلاعية حول عادات وطرق المذاكرة عند طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الكويت. **المجلة التربوية**،العدد الخامس والعشرون،61-92 ، كلية التربية جامعة الكويت، الكويت.

- العبدالله، يوسف محمد؛ والخليفي، سبيكة يوسف.(2001).أثر كل من الاتجاهات نحو الدراسة ودافعية الإنجاز وعادات الاستذكار على الأداء الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة قطر. **المجلة التربوية** ،العدد الستون، المجلد الخامس عشر،15-49، جامعة الكويت، الكويت.

- العبري، بدر بن سيف .(2008). العلاقة بين الهوية والتعلم المنظم ذاتيا والتفوق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بسلطنة عمان. **رسالة ماجستير غير منشورة**، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة القاهرة، القاهرة.

- العجمي، مها محمد (2003). علاقة عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة بالتحصيل الدراسي في المواد التربوية لدى طالبات كلية التربية للبنات بالأحساء، **رسالة الخليج العربي**، السنة الثالثة، العدد التاسع والثمانون، 37-69. مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض.

- العزة، سعيد؛ وعبدالهادي، جودت. (1999). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**. ط1، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.

- العفنان، علي عبدالله. (2006). العادات الدراسية وعلاقتها بالتحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض. **رسالة التربية وعلم النفس**، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، العدد السابع والعشرون.

Retrieved 12/3/2009 11.30 p.m on http://www.gesten.org.sa

- غنيم، خولة عبدالرحيم.(2005). أثر استخدام برنامج إرشاد جمعي للتدريب على المهارات الدراسية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي والدافعية. **أطروحة دكتوراة غير منشورة**، الجامعة الأردنية، عمان.

- فراي، رون.(2003). **كيف تذاكر**. دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة.

- قاسم، جميل محمد. (2008). فعالية برنامج إرشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. **رسالة ماجستير غير منشورة**،الجامعة الإسلامية،غزة.

- القاضي، يوسف مصطفى؛ وفطيم، لطفي محمد؛ و حسين، محمود عطا. (1981). **الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي**. دار المريخ للنشر، الرياض.

- القذافي، رمضان محمد.(2001). **التوجيه والإرشاد النفسي**. ط3،المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.

- القصابي، خليفة بن أحمد .(1998). معايير اختيار كتاب القراءة ذي الموضوع الواحد في المرحلة الثانوية بسلطنة عمان وتقويم الكتب الحالية في ضوئها. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة السلطان قابوس، مسقط.

- الكبيسي، وهيب مجيد؛ وآخرون.(2000). **المدخل في علم النفس التربوي**. ط1 ، دار حمادة للخدمات والدراسات الجامعية ودار الكندي للنشر، اربد.

- لجنة البحوث والدراسات بمكتب المدير العام لمنطقة الظاهرة جنوب.(ب.ت). العوامل المؤثرة على مستوى التحصيل الدراسي لطلبة الشهادة الثانوية العامة بمنطقة الظاهرة جنوب، **دراسة غير منشورة**، المديرية العامة للتربية والتعليم بمنطقة الظاهرة جنوب.

- المخيني، سالم بن عبدالله.(1999). الفروق في سمات الشخصية والتوافق الدراسي وعادات الاستذكار بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا وأثر برنامج لعادات الاستذكار في تعديل بعض الأنماط السلوكية ورفع مستوى التحصيل للطلبة المتأخرين دراسيا في كليات التربية للمعلمين بسلطنة عمان. **أطروحة دكتوراة غير منشورة** ،جامعة القاهرة، القاهرة.

- معالي، إبراهيم باجس. (1986). تصميم برنامج إرشاد جمعي للتدريب على المهارات الدراسية واستقصاء فاعليته في تحسين التكيف الأكاديمي لطلبة الجامعة الأردنية من ذوي التكيف الأكاديمي المنخفض. **رسالة ماجستير غير منشورة**، الجامعة الأردنية، عمان.

- منسي، حسين؛ و منسي، إيمان. (2004). **التوجيه والإرشاد النفسي ونظرياته**. ط1، دار الكندي للنشر والتوزيع، اربد.

- المنيزل، عبدالله فلاح .(1998). عادات الدراسة لدى الطلبة المتفوقين والطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية بجامعة السلطان قابوس، **دراسات الجامعة الأردنية**، العلوم التربوية، العدد الثاني، المجلد 25، 215–234، عمادة البحث العلمي بالجامعة الأردنية، عمان.

- موسوعة علم النفس الشاملة.(1998–1999). المجلد العاشر، **EditoCrespsINT.**

- ندى، أحمد عبدالله عبد. (2007). مهارات التعلم والاستذكار لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة عمان للدراسات العليا، عمان.

- الندابي، عزيز بن سيف.(2009). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الإكتئاب العصابي لدى المراهقين في سلطنة عمان، **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة نزوى، نزوى.

- نشواتي، عبد الرحيم. (1996). **علم النفس التربوي**. ط3، دار الفرقان للنشر والتوزيع، اربد.

- نصرالله، عمر عبدالرحيم. (2004). **تدني مستوى التحصيل والانجاز المدرسي أسبابه وعلاجه**. ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.

- النفيسة، يوسف مطلب. (2000). فعالية برنامج إرشاد جماعي في تحسين عادات الاستذكار. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة الملك سعود، الرياض.

- الهاشمي، عبد الحميد محمد. (1986). **التوجيه والإرشاد النفسي: الصحة النفسية الوقائية** ، ط1، دار الشروق ، جدة .

- وجيه، ابراهيم محمود.(ب.ت). **التعلم أسسه ونظرياته وتطبيقاته**. دار المعرفة الجامعية، السويس.

- الورافي، حسن ناجي علي .(1996). تقويم العادات الدراسية لدى طلاب جامعة المستنصرية وعلاقتها ببعض المتغيرات. **رسالة ماجستير غير منشورة**، الجامعة المستنصرية، بغداد.

ثانيا: المصادر باللغة الإنجليزية:

- Beidel, D.C., Turner, S.M., Taylor-ferreira. J. C. (1999). Teaching study skills and Test-Taking strategies to Elementary school students: The Test busters program. **Behavior Modification**, 23(4), 630-646.

- Boyle, J. R. (2001).The Effects of Strategic Notetaking on The Recall And Comprehension of Lecture Information For School Students With Learning Disabilities Learning. **Disabilities Research &Practice** 16(3);,133-141.

- Carns, A. W., Carns, M. R. (1991).Teaching Study Skills, Cognitive Strategies, And Metacognitive Skills Through Self-Diagnosed Learning Styles. **School Counselor**, 38(5),341-347.

- Corlett, D.(1984). Library Skills, Study Habits, and Attitudes and Sex related to Academic Achievement. Educational and **Psychological Measurment Journal** , 34(4) ;,967-969.

- Dirk, C. P. (1983).A Behaviorally Oriented Study Skills Program. **Journal of Experimental Education** ,51(3), 131.

- Ebrahimian , K., Carlene, J. (1994). The Effect of Study Skills Instruction on the Study Strategies and Attitudes of College

Students with Learning Disabilities. **Unpublished Doctoral Dissertation**. Florida International University, USA

- Fredrick, K.(1998). The relationship between study skills training and students grades and achievement test scores, **Ph.D Dissertation** ,Inter., 59 (7-A) ;,24-64.

- Light., Alexakos. (1970). Effect of individual and group counseling on studies habit. **Journal of Educational Research**,63;,10.

- Luckie, W., Smethurst, W.(1998). **Study power : Study skills to improve your learning and your grades**. Bookline Books. Cambridge, USA

- Prather, C.D. (1983). A Behaviorally oriented study skills program. **Journal of Experimental Education**, 51(3);,131-133.

- Raaheim, A. (1984). Can students be taught to study? An Evaluation of a study skill program directed at First year students at the university of Bergen. **Scandinavian Journal of Educational Research**, 28(1);, 9-15.

- Slate, J., Onwuegbuzie,A., Schwartz, R. (2001). Role Of Study Skills In Graduate-Level Educational Research Courses. **Journal of Educational Research**. 94(4);, 238-246.

- Son, L ., Metcalf, J. (2000). Metacognitive and control strategies in study- time allocation. **Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory**, Cognition;,204-221.

- Tse Kaon., Watkins, D. (1994). Daily living and study habits and the academic achievement of secondary school students in Hong Kong. **Perceptual and Motor Skills**. 79(1);, 231-234.

- Udziela, T.(1996). **Effect of formal study skills training on sixth grade reading achievement**. ERIC # : ED 393091 .

الملاحق

ملحق(1): استبانة استطلاعية مفتوحة للطلاب للتعرف على مشكلاتهم أثناء الاستذكار

جامعة نزوى

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

الدراسات العليا / ماجستير إرشاد نفسي

استبانة مفتوحة

عزيزي الطالب...

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

يقوم الباحث الآن بدراسة للحصول على درجة الماجستير بعنوان فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل ، ولما كنت أنت أحد أفراد المجتمع المستهدف بهذه الدراسة يتوجه إليك الباحث بالأسئلة الآتية طالبا منك الإجابة عليها بدقة وموضوعية خدمة للبحث العلمي علما أن إجابتك لا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، مع عدم الحاجة لذكر الاسم.

ويتقدم إليك الباحث سلفا بالشكر لتعاونك معه.

1/ ما هي المشكلات التي تواجهها أثناء استذكارك لدروسك؟

2/ ما الحلول المناسبة لحل هذه المشكلات برأيك؟

الباحث : هلال بن حميد بن أحمد القصابي
جامعة نزوى

ملحق(2):قائمة بأسماء لجنة تحكيم مقياس عادات الاستذكار الذي أعده

الباحث مرتبة حسب الحروف الهجائية

اسم المحكم	التخصص	مكان العمل
د.آمال محمد	علم النفس	جامعة نزوى
د.أمجد محمد هياجنة	إرشاد وتوجيه	جامعة نزوى
د.سميرة الهاشمي	ارشاد نفسي	جامعة السلطان قابوس
ا.د. صبحي عبداللطيف المعروف	إرشاد نفسي	جامعة السلطان قابوس
د.عواطف عبدالمجيد السامرائي	إرشاد نفسي	جامعة نزوى
د.كاظم العادلي	القياس والتقويم التربوي	كلية العلوم التطبيقية بالرستاق
ا.د. ماجد حمزة الدفاعي	علم النفس التربوي	جامعة نزوى
ا.د. نهاد الطائي	مناهج وطرق التدريس	جامعة نزوى
د.هدى أحمد الضوي	علم نفس	جامعة نزوى

ملحق(3): مقياس عادات الاستذكار المقدم إلى لجنة التحكيم

جامعة نزوى
كلية العلوم والآداب
قسم التربية والدراسات الإنسانية
الدراسات العليا / ماجستير إرشاد نفسي

الفاضل: المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

الموضوع: طلب تحكيم مقياس عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل في الصف العاشر.

يقوم الباحث بإجراء دراسة تهدف إلى "تطبيق برنامج إرشاد جمعي لتحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل في الصف العاشر واختبار فاعليته" وذلك كأحد متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية/إرشاد نفسي، ولأغراض تحقيق أهداف هذه الدراسة يقوم الباحث ببناء مقياس عادات الاستذكار، وأعد الباحث القائمة من خلال استجابات العينة الاستطلاعية لبعض طلاب الصف العاشر، ومن خبرة الباحث في مجال التدريس ومن البحوث والأدبيات التي بحثت في هذا الموضوع مثل دراسات (العفنان،2006؛ السبيعي،2000؛ سالم،1998؛ الوارفي،1996؛ الصراف،1992)، ويشرفه أن يضع بين أيديكم الصورة الأولية للمقياس، علما أن هذا المقياس يتكون في صورته الأولية من (8) مجالات، والعدد الكلي للفقرات (71) فقرة، وسيستخدم الباحث تقدير خماسي للمقياس كالآتي:(لا ينطبق علي، ينطبق علي نادرا، ينطبق علي أحيانا، ينطبق علي غالبا، ينطبق علي دائما) وفي حالة الفقرة الإيجابية يكون التوزيع (1 ، 2 ، 3 ،4 ، 5) أما إذا كانت الفقرة سلبية فتتوزع كالآتي (5 ، 4، 3 ، 2، 1).

ومن كونكم من أصحاب الخبرة، والاختصاص، والدراية العلمية، والعملية في مجال التربية، والإرشاد النفسي؛ فقد تم اختياركم كأحد أعضاء لجنة تحكيم هذا المقياس لذا يرجى التكرم بالاطلاع على البرنامج المقترح وإبداء آرائكم وملاحظاتكم حول:

- انتماء الفقرة للمجال.
- وضوح الفقرة وصياغتها السليمة.
- الفقرة إيجابية أم سلبية.

ولا يسع الباحث في النهاية إلا أن يشكركم على جهودكم البارزة، ووقتكم الثمين الذي ستبذلونه في تحكيم هذا المقياس، شاكرا لكم حسن اهتمامكم وتعاونكم وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

يرجى التكرم بتعبئة البيانات الآتية:

اسم المحكم:..

الدرجة العلمية:..

التخصص الدقيق:.......................................

مكان العمل:..

القسم:..

التوقيع:...

الباحث/ هلال بن حميد بن أحمد القصابي.

إشراف/أ.د عبد الرزاق القيسي

	الفقرة	منتمية للمجال	غير منتمية للمجال	واضحة	غير واضحة	عادة إيجابية	عادة سلبية
	مجال تحديد الأهداف ويقصد به قدرة الطالب على تحديد أهدافه قريبة المدى ومتوسطة المدى وطويلة المدى.						
1	هدفي من المذاكرة هو الحصول على التقدير.						
2	هدفي من المذاكرة هو استيعاب المعلومات وتعلمها.						
3	أحدد هدفي من المذاكرة قبل البدء فيها.						
4	أعرف ماذا أريد عندما أكبر.						
5	هدفي من الحياة واضح.						
6	أذاكر بجد لأحصل على درجات عالية حتى وإن كنت أكره المقرر.						
7	أذاكر لأن أهلي يرغموني على المذاكرة						
	مجال تنظيم الوقت واختيار المكان المناسب للمذاكرة ويقصد به قدرة الطالب على تنظيم وقته ووضع خطة زمنية مناسبة واختيار المكان المناسب لها.						
8	أحدد وقت لمذاكرة كل مادة						
9	أقضي وقتا أمام التلفاز أكثر من المذاكرة						
10	أذاكر في الوقت الذي أراه مناسبا						
11	أقضي وقتا كبيرا للمذاكرة ولكن أجد نفسي ذاكرت القليل						
12	أذاكر فقط أيام الاختبارات						
13	أخصص وقتا قصيرا جدا في المذاكرة						
14	تقاطع فترات مذاكرتي مداخلات كزيارة الأصدقاء أو العمل أو المكالمات الهاتفية						
15	أعطي كل مادة حقها من المذاكرة						
16	أنظم وقتي بين الواجبات الاجتماعية والاستذكار						
17	أذاكر وأنا أشاهد التلفاز						
18	أخصص مكانا هادئا للمذاكرة						

	الفقرة	منتمية للمجال	غير منتمية للمجال	واضحة	غير واضحة	عادة إيجابية	عادة سلبية
19	أذاكر مع أخواني في نفس المكان						
20	أفضل المذاكرة في غرفة النوم						
21	أهيئ مكان المذاكرة من ناحية التهوية والإضاءة						
	مجال التركيز ويقصد به قدرة الطالب على تكثيف الانتباه بشكل تام إلى تفاصيل معينة دون غيرها.						
22	استغرق بعض الوقت حتى أتمكن من الاستقرار والاندماج في الدراسة.						
23	أركز انتباهي أثناء المذاكرة على ما هو مهم فقط						
24	أركز على المواضيع التي أتوقع أن أمتحن فيها						
25	أركز على العناوين التي تؤدي إلى أسئلة						
26	أربط ما أتعلمه بمعلوماتي السابقة						
27	تأتيني أفكار خارجية كثيرة أثناء المذاكرة						
28	أنتقل من درس إلى آخر دون تنظيم						
29	أحرص على التركيز الشديد أثناء المذاكرة						
	مجال القراءة ويقصد بها قدرة الطالب على إجراء العملية العضوية النفسية العقلية، التي يتم فيها ترجمة الرموز المكتوبة (الحروف، الحركات،...) إلى معاني مقروءة (جهرية، صامتة) مفهومة، ويتضح أثر إدراكها عنده في التفاعل مع ما يقرأ وتوظيفه في سلوكه الذي يصدر عنه أثناء القراءة أو بعد الانتهاء منها"(السبيعي،2000)						
30	أقرأ الدرس عدة مرات أثناء المذاكرة						

	الفقرة	منتمية للمجال	غير منتمية للمجال	واضحة	غير واضحة	عادة إيجابية	عادة سلبية
31	أجد صعوبة في التفريق بين النقاط المهمة وغير المهمة أثناء القراءة.						
32	أقرأ الدرس بصوت مسموع						
33	أتفاعل مع ما أقرأ						
34	أقرأ الأسئلة في نهاية كل فصل						
35	أحاول الربط بين الموضوعات التي أقرأها						
36	استخدم العناوين الرئيسة والجانبية في الكتاب لتساعدني على المذاكرة						
37	أذاكر كراسة الملاحظات ولا أهتم بالكتب الدراسية.						
38	أذاكر المادة أكثر من مرة ثم ألخص ما استوعبت						
39	أرسم بعض الأشكال والرسوم بجوار ما قرأت						
40	لا أهتم بالرسوم والأشكال البيانية الموجودة في الكتاب خلال القراءة						
	مجال كتابة الملاحظات والاستماع للدرس ويقصد به قدرة الطالب على كتابة الملاحظات أثناء التحضير والمذاكرة وشرح الدرس مع الاستماع للمعلم						
41	استعمل لغتي الخاصة في كتابة الملاحظات						
42	أستخدم الرموز عند كتابة الملاحظات						
43	تفوتني النقاط الهامة عند شرح المدرس خلال كتابة الملاحظات						
44	أعيد كتابة ما يقوله المدرس بأسلوبي الخاص						
45	أفضل نسخ دفاتر الطلاب بدل الكتابة أثناء الحصة						
46	أسأل المدرس كلما شعرت أني بحاجة لذلك						
47	أكتب كل ما يقوله المدرس داخل الفصل						

	الفقرة	منتمية للمجال	غير منتمية للمجال	واضحة	غير واضحة	عادة إيجابية	عادة سلبية
48	أنتظر أن ينتهي المدرس من شرحه وبعد ذلك أسجل الملاحظات						
49	أراقب جميع حركات المدرس أثناء استماعي للمدرس						
50	أهتم بما يكتبه المدرس في السبورة						
	مجال التحضير والاستعداد للدرس الجديد ويقصد به قدرة الطالب على التحضير للدرس الجديد والاستعداد لشرح المعلم له وتجهيز الأسئلة والملاحظات للمعلم.						
51	أقرأ الدرس قبل شرح المعلم له						
52	أحضر المادة التي يكون فيها المدرس شديدا ويأمرنا بالتحضير						
53	أحل واجباتي أولا وأحضر إذا كان لدي وقت لذلك						
54	أكتب ملاحظات وأسئلة للمعلم عندما أحضر للدرس						
55	التحضير للدرس الجديد يضيع وقت مذاكرتي						
	مجال كتابة التقارير ويقصد به قدرة الطالب على كتابة التقارير المكلف بها واستخدام المراجع والبحث عنها في المكتبة والشبكة العنكبوتية وتنسيق التقرير وطباعته.						
56	أعاني من كثرة الواجبات والتقارير						
57	عندما أبحث عن كتاب في المكتبة فإني أجده بسرعة						
58	أبحث عن أي تقرير أريده من الأنترنت وأنسخه بالكامل لأسلمه للمعلم.						
59	أهتم بتنظيم التقرير وتزيينه بالرسوم						
60	أستخدم الإنترنت كمرجع من مراجع التقرير						

	الفقرة	منتمية للمجال	غير منتمية للمجال	واضحة	غير واضحة	عادة إيجابية	عادة سلبية
61	أترك المذاكرة خلال انشغالي بكتابة التقارير المطلوبة						
62	أخطط للتقرير قبل كتابته						
	مجال الاستعداد للاختبار وأدائها ويقصد به استعداد الطالب للامتحان من بداية الفصل الدراسي إلى نهايته وكيف يستغل ذلك أثناء أداء الامتحان						
63	أمتحن نفسي لأتأكد من اتقاني للمعلومات قبل الامتحان						
64	أذاكر قبل الامتحان فقط						
65	أعد جدولا خاصا للمذاكرة						
66	أسهر كثيرا أثناء فترة الامتحانات						
67	أواصل المذاكرة إلى أن أتأكد من قدرتي على إجابة معظم أسئلة الامتحان دون اللجوء إلى التخمين						
68	أخرج من القاعة الامتحانية بعد الانتهاء من الإجابة مباشرة						
69	أنسى كل ما ذاكرته عند استلامي الأسئلة في الوهلة الأولى						
70	أبدأ بالحل مباشرة عندما أستلم ورقة الأسئلة						
71	أبدأ بحل الأسئلة الصعبة قبل الأسئلة السهلة.						

ملحق(4):مقياس عادات الاستذكار في الصورة النهائية

جامعة نزوى

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

الدراسات العليا / ماجستير إرشاد نفسي

<u>مقياس عادات الاستذكار(القياس......)</u>

الاسم: ....
الصف: 10/ ....
المدرسة: بهلا للتعليم الأساسي(5-10).

<u>إرشادات:</u>

تتضمن هذه القائمة مجموعة من الفقرات التي تصف عاداتك في المذاكرة.
يرجى منك قراءة كل فقرة منها وتحديد مدى انطباقها عليك وذلك بوضع علامة على خيار واحد فقط من الأعمدة (لا تنطبق علي، تنطبق علي نادرا، تنطبق علي أحيانا، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي دائما) والرجاء عدم ترك فقرة من دون تحديد، كما أرجو منك تحري الصدق والموضوعية في الإجابة وأن الإجابات ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

الباحث
هلال بن حميد القصابي

	الفقرة	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي نادرا	لا ينطبق علي
1	**هدفي من المذاكرة هو الحصول على الدرجات**					
2	**هدفي من المذاكرة هو استيعاب المعلومات وتعلمها**					
3	**أحدد هدفي من المذاكرة قبل البدء فيها**					
4	**استطيع أن أحدد ما أريده عندما أكبر**					
5	**هدفي من الحياة واضح**					
6	**أذاكر بجد لأحصل على درجات عالية حتى وإن كنت أكره المقرر**					
7	**أذاكر لأن أهلي يرغموني على المذاكرة**					
8	**أحدد وقت لمذاكرة كل مادة**					
9	**أقضي وقتا أمام التلفاز أكثر من المذاكرة**					
10	**أذاكر في الوقت الذي أراه مناسبا**					
11	**أقضي وقتا كبيرا للمذاكرة ولكن أجد نفسي ذاكرت القليل**					
12	**أذاكر فقط أيام الاختبارات**					
13	**أخصص وقتا قصيرا جدا في المذاكرة**					
14	**تقاطع فترات مذاكرتي زيارة الأصدقاء**					
15	**أعطي كل مادة حقها من المذاكرة**					
16	**أنظم وقتي بين الواجبات الاجتماعية والاستذكار**					
17	**أذاكر وأنا أشاهد التلفاز**					
18	**أخصص مكانا هادئا للمذاكرة**					
19	**أذاكر مع أخواني في نفس المكان**					
20	**أفضل المذاكرة في غرفة النوم**					
21	**أهيئ مكان المذاكرة من ناحية التهوية والإضاءة**					
22	**استغرق بعض الوقت حتى أتمكن من الاستقرار والاندماج في الدراسة.**					
23	**أركز انتباهي أثناء المذاكرة على ما هو مهم فقط**					
24	**أركز على المواضيع التي أتوقع أن أمتحن فيها**					
25	**أركز على العناوين التي تؤدي إلى أسئلة**					
26	**أربط ما أتعلمه بمعلوماتي السابقة**					
27	**أسرح كثيرا أثناء المذاكرة**					
28	**أنتقل من درس إلى آخر دون تنظيم**					
29	**أحرص على التركيز الشديد أثناء المذاكرة**					
30	**أقرأ الدرس عدة مرات أثناء المذاكرة**					
31	**أجد صعوبة في التفريق بين النقاط المهمة وغير المهمة أثناء القراءة.**					
32	**أتفاعل مع ما أقرأ**					
33	**أقرأ الأسئلة في نهاية كل فصل**					
34	**أحاول الربط بين الموضوعات التي أقرأها**					
35	**استخدم العناوين الرئيسة والجانبية في الكتاب لتساعدني على المذاكرة**					
36	**أذاكر الدفتر المدرسي ولا أهتم بالكتاب المدرسي**					
37	**أذاكر المادة أكثر من مرة ثم ألخص ما استوعبت**					
38	**أرسم بعض الأشكال والرسوم التوضيحية بجوار ما قرأت**					

		تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي نادرا	لا ينطبق علي
39	لا أهتم بالرسوم والأشكال البيانية الموجودة في الكتاب خلال القراءة					
40	استعمل لغتي الخاصة في كتابة الملاحظات					
41	أستخدم الرموز عند كتابة الملاحظات					
42	تفوتني النقاط الهامة عند شرح المدرس خلال كتابة الملاحظات					
43	أعيد كتابة ما يقوله المدرس بأسلوبي الخاص					
44	أفضل نسخ دفاتر الطلاب بدل الكتابة أثناء الحصة					
45	أسأل المدرس كلما شعرت أني بحاجة لذلك					
46	أكتب كل ما يقوله المدرس داخل الفصل					
47	أنتظر حتى ينتهي المدرس من شرحه وبعد ذلك أسجل الملاحظات					
48	أراقب جميع حركات المدرس أثناء استماعي للمدرس					
49	أهتم بما يكتبه المدرس في السبورة					
50	أقرأ الدرس قبل شرح المعلم له					
51	أحضر المادة التي يكون فيها المدرس شديدا ويأمرنا بالتحضير					
52	أحل واجباتي أولا وأحضر إذا كان لدي وقت لذلك					
53	أكتب ملاحظات وأسئلة للمعلم عندما أحضر للدرس					
54	التحضير للدرس الجديد يضيع وقت مذاكرتي					
55	أعاني من كثرة الواجبات والتقارير					
56	عندما أبحث عن كتاب في المكتبة فإني أجده بسرعة					
57	أبحث عن أي تقرير أريده من الأنترنت وأنسخه بالكامل لأسلمه للمعلم.					
58	أهتم بتنظيم التقرير وتزيينه بالرسوم					
59	أستخدم الإنترنت كمرجع من مراجع التقرير					
60	أترك المذاكرة خلال انشغالي بكتابة التقارير المطلوبة					
61	أخطط للتقرير قبل كتابته					
62	أمتحن نفسي لأتأكد من اتقاني للمعلومات قبل الامتحان					
63	أذاكر قبل الامتحان فقط					
64	أعد جدولا خاصا للمذاكرة					
65	أسهر كثيرا أثناء فترة الامتحانات					
66	أواصل المذاكرة إلى أن أتأكد من قدرتي على إجابة معظم أسئلة الامتحان دون اللجوء إلى التخمين					
67	أخرج من القاعة الامتحانية بعد الانتهاء من الإجابة مباشرة					
68	أنسى كل ما ذاكرته عند استلامي الأسئلة في الوهلة الأولى					
69	أبدأ بالحل مباشرة عندما أستلم ورقة الأسئلة					
70	أبدأ بحل الأسئلة الصعبة قبل الأسئلة السهلة.					

ملحق(5): قائمة بأسماء لجنة تحكيم البرنامج الإرشادي مرتبة حسب الحروف الهجائية

اسم المحكم	التخصص	مكان العمل
د. آمال محمد	علم النفس	جامعة نزوى
د. أمجد محمد هياجنة	إرشاد وتوجيه	جامعة نزوى
د. باسم دحادحة	إرشاد نفسي	جامعة نزوى
د. زيانة المسكرية	تربية خاصة	وزارة التربية والتعليم
أ. عبدالكريم العمري	تربية خاصة	وزارة التربية والتعليم
د.عواطف عبدالمجيد السامرائي	إرشاد نفسي	جامعة نزوى
د.هدى أحمد الضوي	علم نفس	جامعة نزوى

ملحق(6)

برنامج الإرشاد الجمعي لتحسين عادات الاستذكار

جلسات البرنامج الإرشادي:

جلسة ما قبل البرنامج الإرشادي
الجلسة الأولى : تعريف عام بالبرنامج الإرشادي وبناء العلاقة الإرشادية
الجلسة الثانية: عادات الاستذكار
الجلسة الثالثة: تحديد الأهداف
الجلسة الرابعة: اختيار الوقت والمكان المناسبين للمذاكرة(1)
الجلسة الخامسة: اختيار الوقت والمكان المناسبين للمذاكرة(2)
الجلسة السادسة: مهارة التركيز
الجلسة السابعة: مهارة القراءة الفعالة
الجلسة الثامنة: كتابة الملاحظات
الجلسة التاسعة: التحضير والاستعداد للدرس الجديد والاستماع له
الجلسة العاشرة: إثارة الدافعية
الجلسة الحادية عشر: كتابة التقارير باستخدام المكتبة وجهاز الحاسب الآلي
الجلسة الثانية عشر: تقوية الذاكرة
الجلسة الثالثة عشر: الاستعداد للاختبارات وأدائها
الجلسة الرابعة عشر: الختامية
جلسة ما بعد البرنامج الإرشادي

جلسة ما قبل البرنامج الإرشادي:

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2010/3/17م

المدة الزمنية: 45 دقيقة

الهدف العام للجلسة:

١ - تطبيق المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس القبلي.

٢ - تهيئة أعضاء المجموعة الإرشادية للمشاركة في البرنامج الإرشادي.

الهدف(1):

١ -أن يجيب أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس عادات الاستذكار من إعداد المرشد.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار

الأدوات: مقياس عادات الاستذكار

الزمن: 30 دقيقة

الإجراءات:

- في البداية يرحب المرشد بأعضاء المجموعتين ويشكرهم على حضورهم ويعرف بنفسه قائلا: أنا هلال بن حميد القصابي طالب ماجستير في جامعة نزوى تخصص تربية إرشاد نفسي.

- يوزع المرشد مقياس عادات الاستذكار وينبههم على قراءة التعليمات أولا بعناية ويقرأها هو عليهم .

- يترك المرشد طلاب المجموعتين للإجابة على المقياس بعد تأكيده على الصدق والموضوعية.

- بعد ذلك يستأذن طلاب المجموعة الضابطة بالخروج بعد الشرح للجميع ماذا نقصد بكل مجموعة وما هو دورها.

الهدف (2):

1- أن يوافق طلاب المجموعة الإرشادية على المشاركة في البرنامج

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار

الأدوات: لا يوجد

الزمن: 10 دقيقة

الإجراءات:

- يخبر المرشد أفراد المجموعة الإرشادية بأنهم سيشاركون في برنامج إرشاد جمعي لتحسين عادات الاستذكار.

- التأكيد على المسترشدين أنهم بحاجة لهذا البرنامج لأنه سيكسبهم المهارات اللازمة لتحسين عاداتهم في الاستذكار وبالتالي رفع تحصيلهم.

- ثم يسأل الطلاب عن جديتهم وحاجتهم في المشاركة، وأن هذا البرنامج ليس إجباريا.

الهدف (3):

الاتفاق على وقت ومكان إقامة الجلسات الإرشادية

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار

الأدوات: لا يوجد

الزمن: 5 دقائق

الإجراءات:

- يخبر المرشد المسترشدين بأن عدد الجلسات هي أربعة عشر جلسة بالإضافة لهذه الجلسة وجلسة للمتابعة، بواقع جلستين أسبوعيا (السبت الحصة الثانية، الثلاثاء الحصة الأولى)، تبدأ السبت بتأريخ 2010/3/20م وتنتهي السبت 2010/5/4م ، وستكون جلسة المتابعة يوم الأحد 2010/5/30م
- ستكون الجلسات في قاعة المهارات الحياتية عدا الجلسة الثامنة ستكون في مركز مصادر التعلم .
- يشكر المرشد المسترشدين ويؤكد لهم الالتزام في الحضور.

الجلسة الأولى : بناء العلاقة الإرشادية.

اليوم والتاريخ: السبت 2010/3/20م

المدة الزمنية: 45 دقيقة.

الهدف العام:

بناء علاقة إرشادية مهنية بين المرشد وأعضاء المجموعة الإرشادية.

الهدف(1): أن يتعارف المرشد وأفراد المجموعة الإرشادية مع بعضهم البعض.

المدة الزمنية: 15 دقيقة.

الأساليب الإرشادية: التوضيح – المناقشة والحوار

الأدوات: بطاقات التعارف.

الإجراءات:

- بداية يرحب المرشد[1] بأفراد المجموعة الإرشادية كالآتي: "في البداية أرحب بكم جميعا وأشكركم على الحضور وعسى أن تعم الفائدة علينا جميعا"

- ثم يقوم المرشد بتقديم نفسه لأفراد المجموعة الإرشادية بشكل مختصر مع ذكر مؤهلاته حيث يقول "مرة أخرى أعرفكم بنفسي... اسمي هلال القصابي طالب ماجستير في جامعة نزوى أعمل حاليا مدرس في هذه المدرسة، ..." ويترك فرصة للطلاب للسؤال عن أي معلومات عن المرشد لإضفاء جو من الود داخل القاعة.

- ثم يقوم المرشد بعملية التعارف بين أفراد المجموعة الإرشادية وذلك بأن يملئ المسترشدون بطاقات التعارف التي يوزعها المرشد عليهم ملحق(1-1) ثم يقوم المرشد بجمع الاستمارات وتوزيعها عشوائيا بحيث لا يعطي الطالب ورقته وبذلك يعرف كل طالب زميله مما يضفي جوا من المرح يساعد على بناء العلاقة الإرشادية.

الهدف(2،3):

2- التعريف بالهدف العام من البرنامج.

3- التعريف بجلسات البرنامج.

المدة الزمنية: 15دقيقة

الأساليب الإرشادية: التوضيح – المناقشة والحوار.

الأدوات: منشور الإرشاد النفسي وجلسات البرنامج الإرشادي ملحق(1-2)

[1] المرشد هنا هو الباحث حيث أن الباحث هو من يقوم بتطبيق البرنامج

الإجراءات:

- في البداية يذكر المرشد الهدف العام للبرنامج وهو "تحسين عادات الاستذكار" ويتم ذلك عن طريق الأساليب الإرشادية والفنيات والأدوات المناسبة وبعض الأنشطة المختلفة والتمارين والواجبات المنزلية.
- ثم يذكرهم بأن هذا البرنامج يتكون من14 جلسة بالإضافة للجلسة السابقة وجلسة المتابعة بواقع جلستين أسبوعيا ولا يتم نجاحه إلا بالالتزام بالحضور والتفاعل والتركيز.
- ثم يوزع عليهم المنشور الذي يحوي معلومات عن البرنامج الإرشادي وعناوين جلسات البرنامج الإرشادي.
- بعد ذلك يسألهم "من سيقرأ لنا المنشور؟ ويقرأ أحد المسترشدين مع مناقشة كل فقرة من الجميع.

الهدف(4):

4- توقيع العقد بين المرشد والمسترشدون.

المدة الزمنية: 15 دقائق.

الأساليب الإرشادية: التوضيح – المناقشة والحوار.

الأدوات: العقد ملحق (1-3).

الإجراءات:

- يخبر المرشد أفراد المجموعة الإرشادية بأن هناك عقد بينه وبينهم يحدد السلوكيات الواجب الالتزام بها أثناء الجلسة الإرشادية والالتزام بها عنصر مهم لإنجاح البرنامج الإرشادي.
- ثم يوزع العقد ملحق(1-3) عليهم لقراءته والتوقيع عليه لمن يرغب في المشاركة في البرنامج الإرشادي.
- وفي نهاية الجلسة يوزع المرشد عليهم بطاقات تقييم الجلسة الأولى ويشكرهم على الحضور ويذكرهم بالجلسة القادمة.

الجلسة الثانية: عادات الاستذكار.

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2010/3/23م

المدة الزمنية: 45 دقيقة.

الهدف العام:

تنمية البناء المعرفي فيما يتعلق بعادات الاستذكار

الهدف(1):

أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على عادات الاستذكار.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار، توجيه الأسئلة، التركيز على الحاضر، التركيز على السلوك.

الأدوات: مقطع فيديو، جهاز عرض(بروكسيما)، حاسوب

الزمن: 30 دقيقة.

إجراءات التنفيذ:

- في البداية يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية ويشكرهم على الحضور.
- بعد ذلك يسألهم السؤال الآتي "ماذا تعرف عن عادات الاستذكار؟"
- ثم بعد مناقشة إجابات المسترشدين يطرح عليهم السؤال الآتي "ماذا تريد أن تعرف عن عادات الاستذكار؟"
- وبعد مناقشة المسترشدين في إجاباتهم يوضح لهم المرشد الهدف الرئيس من هذه الجلسة وهو التعرف على عادات الاستذكار.
- ثم يعرض لهم مقطع قصير عبر جهاز الحاسوب مستخدما برنامج عرض الفيديو وبروكسيما للعرض وفي المقطع طالب قد اقتربت وقت امتحاناته وهو لم يرتب مكتبه حتى يذاكر وقد اكتشف أن هناك دروسا يراها لأول مرة لذلك فالمواد متراكمة عليه لذلك فهو لم يستطع المذاكرة وسهر طوال الليل ولكن دون جدوى.
- ثم يوزع عليهم بطاقات ملاحظة للمشاهدة التلفزيونية، لمناقشة ما تم مشاهدته في المقطع.
- ثم يسأل السؤال الآتي: "ماذا كان يجب على هذا الطالب أن يفعل لكي لا يقع فيما وقع فيه الآن؟" ويحاول المرشد الحصول على عادات الاستذكار السليمة من عند المسترشدين.

- بعد ذلك يناقش معهم العادات التي سيتطرق لها البرنامج مثلما تم ذكرها في الجلسة السابقة.

الهدف(2-3-4):

2- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على العلاقة بين عادات الاستذكار والمستوى التحصيلي.

3- ذكر أهمية عادات الاستذكار.

4- تقييم أفراد المجموعة التجريبية لعادات الاستذكار لديهم.

الأساليب الإرشادية: الحوار والمناقشة ، المحاضرة، المصارحة.

الأدوات الإرشادية: سبورة، أقلام، منشور عادات الاستذكار والتحصيل.

الزمن: 15 دقيقة.

إجراءات التنفيذ:

- توضيح أهمية التحصيل الدراسي وحاجة كل طالب إليه باعتباره سبيل للتحقق من تحقيق أهداف التربية وحاجتهم أيضا إليه لإكمال مسيرتهم العلمية والعملية.
- بعد ذلك يعطي المسترشدين منشور ملحق(2-2) ليقرءوه ويتم مناقشته.
- ثم يقول "بكل صراحة كيف تقيم عادات الاستذكار الموجودة لديك الآن".
- وفي النهاية يوزع المرشد على المسترشدين استمارة تقييم الجلسة الإرشادية.

الجلسة الثالثة: تحديد الأهداف

اليوم والتاريخ: السبت 2010/3/27م

المدة الزمنية: 45 دقيقة.

الهدف العام:

أن يتقن الطالب مهارة تحديد الأهداف.

الهدف(1-2):

1- تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على كيفية تحديد الأهداف القريبة والبعيدة.

2- التوضيح لأفراد المجموعة كيفية الوصول إلى أفضل الطرق التي تحقق الاستفادة من الدراسة من خلال تحليل أسلوب الحياة.

الأساليب الإرشادية: المصارحة، المناقشة والحوار، وضع الأهداف، التدعيم، واجب منزلي.

الأدوات: قصاصات ورقية، جهاز عرض رأسي.

الزمن: 45 دقيقة.

الإجراءات:

- في البداية يرحب المرشد بأفراد المجموعة ويشكرهم على الحضور والالتزام بالوقت وأيضا إيجاز أهداف الجلسة كالآتي: "أشكركم على الحضور والانضباط في الوقت في هذه الجلسة والتي سنتطرق فيها إلى تعريف الأهداف القريبة والمتوسطة والطويلة المدى وكيفية تحديدها وتنظيمها وأيضا كيف نحلل أسلوب حياتنا"
- بعد ذلك يبدأ المرشد بسرد قصة قصيرة لجلب انتباه المسترشدين وزيادة تفاعلهم مفادها "مدرب رماية أراد اختبار طلابه فوضع لهم صورة طائر وأمرهم بأن يصوبوا على عين الطائر فكلما أتى طالب سأله ماذا ترى فقال أرى طائر ويطلق ولا ينجح إلى أن جاء الطالب الأخير فسأله نفس السؤال فقال أرى عين الطائر فأطلق ونجح"
- ثم يناقش معهم مفاد القصة وماذا فهم المسترشدون منها.
- ثم يناقش أفراد المجموعة في أهمية الأهداف ويذكر أن لكل شخص(مسافر، مهندس، طبيب، معلم، ... ، طالب) هدف يسعى للوصول إليه، ويناقش معهم أهداف أولئك الأشخاص وصولا إلى الطالب الذي سيركز عليه.
- ثم يعطي المرشد أفراد المجموعة قصاصات ورقية بها تمرين تحديد الأهداف ملحق(3-1).
- تم يناقش المرشد أفراد المجموعة في إجاباتهم عن أسئلة التمرين السابق.

- بعد ذلك يناقشهم في الأهداف طويلة المدى والأهداف متوسطة المدى وقصيرة المدى وعرض الجدول الآتي باستخدام "البروكسيما":

أهداف طويلة المدى	أهداف متوسطة المدى	أهداف قصيرة المدى
- أتقاعد في سن الخمسين. - أكتب كتابا عن حياتي - أتزوج وأكون أسرة كبيرة - أحسن اختيار أزواج أبنائي. - أبني دارا خيريا لإيواء الأيتام.	- أعمل مدرسا. - أشتري حاسبا آليا. - أزور العراق والأردن ومصر وسوريا. - أشتري سيارة خاصة لي. - أحصل على معدل ممتاز في البكالوريوس.	- أنهي بحث مادة العلوم. - أزور جدي في نهاية الأسبوع. - أراجع طبيب الأسنان يوم الأربعاء. - أسقي مزروعات البيت يوم الاثنين. - أتصل بأخي الكبير.

- ثم يطلب المرشد منهم تسجيل أهدافهم طويلة المدى ومتوسطة المدى وقصيرة المدى في جدول ملحق(3-2).
- بعد ذلك يوزع عليهم استمارة تقييم الجلسة الإرشادية ملحق (3-3).
- ثم يوزع عليهم واجب منزلي لكتابة جدولهم اليومي تحضيرا للجلسة القادمة ملحق (3-4).

الجلسة الرابعة والخامسة: اختيار الوقت والمكان المناسبين للمذاكرة(1).

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2010/3/30م ، السبت 2010/4/3م

المدة الزمنية: 90 دقيقة.

الهدف العام:

إتقان مهارة تحديد الوقت والمكان المناسبين للمذاكرة.

الهدف(1-2):

1- التوضيح لأفراد المجموعة بأهمية تنظيم الوقت ووضع جدول دراسي.

2- تدريب أفراد المجموعة على تنظيم الوقت ووضع جدول دراسي.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار – المصارحة – رفض أعذار المسترشد- لعب الدور.

الأدوات: سبورة، أقلام

الزمن: 45 دقيقة

الإجراءات:

- في البداية يرحب المرشد بأعضاء المجموعة ويتابع الواجب بحيث يستلم منهم الأوراق(وبما أنه أول واجب فسيوضح لهم المرشد أهمية الواجب ورفض الأعذار لأن المسترشد مسئول عن ذلك) ويناقشها ويقول كل طالب رأيه في الجدول الذي أعده ويخبرهم بأن "الصعوبات التي واجهتكم أثناء إعداد الجدول سوف نحاول اليوم التغلب عليها وسنخرج بجدول أفضل وأوضح وأسهل في التنفيذ والإعداد بعد هذه الجلسة"
- بعد ذلك يطرح المرشد السؤال الآتي ويناقشه مع الطلاب: "أي وقت هو أنسب للمذاكرة؟"
- ثم يناقش معهم تعريف تنظيم الوقت ويسجل التعريف الآتي في السبورة "إتباع جدول معين لتنظيم المذاكرة في نطاق المشاغل العائلية والحياتية"
- وأيضا يوضح أهمية وضع جدول دراسي كالآتي:

1- تنظيم الوقت وتنظيم فترات الدراسة.

2- عدم تراكم المواد الدراسية.

3- تحديد قدرات الطلبة وطاقاتهم للدراسة.

4- عدم إهمال مادة على حساب مادة أخرى.

- ثم يناقش معهم مواصفات جدول تنظيم وقت الدراسة ويعرضها عبر جهاز العرض "البروكسيما" وهي:

1- الواقعية: بحيث يراعي الطالب إمكاناته وقدراته، فلا يضغط على نفسه كثيرا بحيث لا تكون هناك فترات راحة.
2- المرونة: بحيث يتأقلم مع الظروف الطارئة التي قد تواجه الطالب أو مواضيع صعبة تحتاج لمذاكرة مكثفة بحيث يتخلل فترات المذاكرة فترات فراغ لسد هذه الحاجة.
3- الوضوح: من حيث المضمون والشكل بحيث يسهل فهمه متى ما احتاج له وأيضا يسهل قراءته والاطلاع عليه.
4- تحديد فترات للراحة اليومية وأيضا الراحة الأسبوعية.
5- تحديد فترات للتحضير للدروس.
6- تحديد فترات لمراجعة وحفظ ما تمت دراسته.
7- الاهتمام بجميع المواد.
8- مراعاة أوقات أداء الصلاة.
9- عدم إهمال أوقات الوجبات.
10- اجعل مواعيد المذاكرة في أوقات نشاط الجسم والذهن.
11- تجنب المذاكرة بعد الأكل مباشرة.

- ثم يعرض عليهم عناصر تنظيم الوقت عبر جهاز العرض" البروكسيما" ملحق(4-1).

- ثم يدرب الطلاب على تحديد الأولويات: وهنا سينمي المرشد عند أفراد المجموعة الثقة بالنفس بقول "أنت المسئول عن نفسك، ويجب عليك أن تخطط لحياتك بطريقة تضبط سلوكك، ولا تدع الفرصة لأي شخص آخر مثل المدرسين أو الأصدقاء أو حتى أي فرد بالأسرة كي يتحكم في نظامك اليومي ولكن يمكنك الاسترشاد بآرائهم، فإذا رتبت أولويات الأنشطة التي تقوم بها حسب أهميتها فإنك ستكون كرجل الأعمال الذي ينظم يومه تنظيما دقيقا فعليك أولا مراجعة أهدافك القريبة التي كتبتها في الجلسة السابقة واسأل نفسك ما مدى أهمية كل منها بالنسبة لك، وهل هناك شيء أهم من التعليم والنجاح في المستقبل؟ وهل يمكن أن تكرس وقتا وجهدا أكبر لدراستك لتحقيق أفضل نجاح ممكن؟ أنت الوحيد الذي يستطيع الإجابة عن هذه الأسئلة وأهدافك القريبة

هي أنشطتك اليومية وعليك أن تقسم وقتك اليومي على هذه الأنشطة، وهذا يتطلب تحديد الأولويات"ويمكن أن تكون الأولويات أربعة هي:

1- المواد الدراسية.
2- العمل.
3- الآخرون(الأسرة، الأصدقاء،...)
4- أنت بكل حاجاتك. (السبيعي،2000)

- ثم يناقش كل فقرة على حدة وكيف يتعامل المسترشد مع كل واحدة منها.
- ثم يدرب المسترشدين على كيفية إعداد جدول للمذاكرة وتكون عن طريق (تحديد النشاط والوقت المستغرق لأدائه) ويعرضه لهم عن طريق جهاز العرض ملحق(4-2).
- ثم يذكر لهم التنظيم عن طريق أوقات الصلاة وذلك مثل الجدول في الواجب.
- ثم يخبرهم بأن الجدول يعتبر مثل العقد بينك وبين نفسك ويجب عليك الالتزام به.
- وفي نهاية الجلسة يشكر المسترشدين على الحضور في هذه الجلسة التي ستستكمل في الجلسة القادمة.

الهدف(3):

مساعدة أفراد المجموعة على اختيار المكان المناسب للمذاكرة.

الأساليب الإرشادية: نشاط عملي، المناقشة والحوار، المصارحة.

الأدوات: كروت التمرين.

الزمن: 25 دقيقة

الإجراءات:

- يوزع المرشد كروت على أفراد المجموعة الإرشادية بها التمرين ملحق(5-1) وفيه ربط المكان بالوقت:

بعد توزيع التمرين يناقش الطلاب بالعبارة الآتية:

"لو أنك وضعت علامة أمام أي من النقاط من 1 إلى 4 فإنك بذلك تحاول تأجيل الاستذكار، أما إذا وضعت علامة أمام العبارة الخامسة فقط فإنك شخص تتميز بالانضباط والانجاز والدافعية العالية"

- ونفهم من ذلك أن ترتيب المكان واختياره ينبغي أن لا يأخذ من وقت المذاكرة وإنما يجب أن يكون قبل ذلك.

- بعد التمرين يستخدم المرشد أسلوب المصارحة وتقييم السلوك ويجيب الطلاب بصوت مسموع من الجميع على الأسئلة: أين تذاكر؟... هل تعتبره مكانا مناسبا؟..
- ثم يوزع عليهم منشورات بها مواصفات مكان المذاكرة ملحق(5-2) ويناقش معهم كل صفة على حدة كالآتي:
   - الإضاءة كافية، فلا تكون خافتة أو ساطعة جدا لأن كلتا الحالتين مضرتان بالبصر، وكثيرا ما يحس الطالب بالصداع أو النعاس بسبب عدم كفاية الضوء أثناء القراءة أو الكتابة. وإذا كان الضوء كافيا، واستمرت حالة الصداع فمن المحتمل أن يكون السبب ضعف البصر ذاته، وفي هذه الحالة على الطالب مراجعة طبيب العيون الذي قد يوصي باستعمال نظارة.
   - التهوية الجيدة والتي تساعد على زيادة النشاط حيث أن الهواء النقي ينعش الجسم والعقل، في حين أن الهواء الفاسد يصيب العقل والجسم بالخمول.
   - الحرارة معتدلة فلا تكون الحرارة مرتفعة ولا منخفضة فكلاهما يعيق المذاكرة والتركيز.
   - الهدوء ضروري للتركيز في المذاكرة لأن الضجيج والأصوات الخارجية تشتت الانتباه.
   - الكرسي معتدل ظهره مستو سطحه لكي تكون الجلسة صحية ولا يتأثر الظهر بطول وقت المذاكرة.
   - الكتب قريبة من مكان المذاكرة بحيث يتناولها الطالب وهو جالس مكانه حفظا للوقت وعدم قطع المذاكرة.
   - المكتب واسع بحيث يتسع للكتب ويسهل العمل والرسم به.
   - مصباح مكتب وذلك لاتزان الإضاءة فيه وكذلك تركيز الإضاءة على الكتاب ثم ينعكس الضوء إلى الطالب.

الهدف(4)

تدريب أفراد المجموعة على الاسترخاء التنفسي.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار، التدريب على التنفس الاسترخائي.

الأدوات: أوراق توزع على الطلاب للتدريب على الاسترخاء

الزمن: 20 دقيقة

الإجراءات:

- يقول المرشد: "والآن عزيزي الطالب بعد أن أعددت جدول المذاكرة، وعرفت أفضل الأماكن لذلك، فكيف تسترخي قليلا قبل أن تبدأ الاستذكار؟...
- ثم يدربهم على خطوات التنفس الاسترخائي العميق كالآتي:

١ -ارجع ظهرك للخلف، وأفرد كتفيك للخلف، واجعل رأسك على مستوى أفقي مناسب.

٢ -أغمض عينيك.

٣ -استنشق الهواء عن طريق الأنف(الشهيق) ببطء، لمدة أربع ثوان تقريبا واشعر بالهواء، وهو يدخل إلى رئتيك حتى تمتلئ رئتيك وينتفخ بطنك.

٤ -احبس الهواء مدة ست عشرة ثانية تقريبا.

٥ -اخرج الهواء من الفم (الزفير)، لمدة ثمان ثوان تقريبا، وتحس بالراحة لتواصل المذاكرة.

كرر ذلك ثلاث مرات متتالية في التدريب الواحد.

- ويوزع عليهم خطوات التنفس الاسترخائي في أوراق للتدرب عليها في المنزل.
- بعد ذلك يوزع عليهم بطاقات تقييم الجلسة الرابعة والخامسة.
- وفي النهاية يشكرهم على الحضور ويتمنى لهم التوفيق.

الجلسة السادسة: مهارة التركيز:

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2010/4/6م

المدة الزمنية: 45 دقيقة.

الهدف العام:

إتقان مهارة التركيز.

الهدف(1):

توضيح مفهوم التركيز

الأساليب الإرشادية: التوضيح، المناقشة والحوار.

الأدوات: لا يوجد

الزمن: 10 دقائق

الإجراءات:

- في البداية يرحب المرشد بالطلاب ويحاول إضفاء جو من الود في الغرفة.
- ثم يوضح للطلاب ماذا نقصد بالتركيز ومناقشة التعريف وهو"تكثيف الانتباه بشكل تام إلى تفاصيل معينة دون غيرها"
- ثم يعطي المرشد أمثلة للتركيز على شيء معين كالآتي "قد نستمع للمعلم بتركيز ولا نلاحظ صوت الجرس، وأحيانا نشاهد التلفاز بتركيز ولا ننتبه لمن يكلمنا" ثم يدع الطلاب يعطون بعض الأمثلة.

الهدف(2):

مناقشة معوقات التركيز

الأساليب الإرشادية:المناقشة والحوار.

الأدوات: سبورة، أقلام

الزمن: 10 دقائق

الإجراءات:

- يناقش المرشد معوقات التركيز بعد توزيع منشور معوقات التركيز ملحق(6-1) والذي به النقاط الآتية:
  - أحلام اليقظة أثناء المذاكرة.

- الشعور بالملل.
- وجود المشتتات.
- مكان الدراسة غير المناسب.
- عدم توفر الكتب والدفاتر المنظمة.
- القلق حول المادة الدراسية.
- الانتقال من درس إلى آخر دون تنظيم.
- تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم الوقت.
- كراهية بعض المواد الدراسية، وسوء العلاقات مع المدرسين.
- المشاكل الصحية والعائلية.
- الاندماج في (شلة) الأصدقاء.
- الخوف من الامتحانات. (غنيم،2005)

الهدف(3):

تدريب أفراد المجموعة على زيادة التركيز لديهم.

الأساليب الإرشادية:المناقشة والحوار، لعب الدور

الأدوات: سبورة، أقلام

الزمن: 25 دقائق

الإجراءات:

يدرب الطلاب المشاركين في البرنامج على مهارة التركيز فيوزع عليهم خطة تهدف إلى تحسين مهارة التركيز(ملحق(6-2)) ويناقشهم فيها لتطبيقها كالآتي:

1- ابحث وفتش عن مكان استذكار مناسب به درجة معتدلة من التهوية والإضاءة الكافية، وبعيدا عن الضوضاء وكافة مشتتات الانتباه الخارجية، وأن تجلس جلسة صحية على مقعد معتدل ظهره مستو سطحه أمامه مكتب. مع محاولتك الجادة في التخلص من مشتتات الانتباه الداخلية (مكالمة تلفونية يجب عملها ، أو صديق يجب زيارته) وإذا لم تستطع المقاومة فافعل هذه الأشياء أولا ثم عاود التركيز.

2- حاول الاستماع إلى ما يريحك قبل التركيز.

3- اصطحب ساعة يد أو ساعة رقمية لتحديد الوقت.

4- حدد الوقت الذي ستستغرقه في الاستذكار.

5- حدد المهام التي تستغرق وقتاً قصيراً من (20- 30) دقيقة.

6- افرغ شاشة عقلك تماما كأنها شاشة تليفزيونية بدون إرسال.

7- ابدأ وتحكم فيما يظهر على شاشة عقلك أو يذهب إليها، وهو ما تريد التركيز فيه (القراءة، الكتابة ، الاستماع،...) عندها ستجد صراعاً بين رغبتك في التركيز وعاداتك القديمة في الاستذكار، عندئذ ابدأ بالأشياء التي تحتاج إلى الانتهاء منها فعلا، لا الأشياء التي من المفترض أن تنتهي منها.

8- بعد انقضاء من (20- 30) دقيقة خذ فترة راحة حقيقية، لأنك إذا كنت ركزت فعلا فستجد نفسك في حاجة إلى الراحة .

9- حدد قائمة مشتتات الانتباه التي واجهتك أثناء فترة التركيز(أصوات فرامل السيارات، الإضاءة العالية أو المنخفضة، درجة الحرارة المرتفعة أو المنخفضة، المقعد غير مناسب،...)

10- ابدأ في المحاولة للتغلب على تلك المشتتات أو تجنبها. ثم كرر الخطوات من (1- 10) مرة تلو الأخرى حتى تعتاد على التركيز.

- في نهاية الجلسة يلخص المرشد ما دار فيها ويوزع عليهم بطاقات تقييم الجلسة ويشكرهم على الحضور والانضباط.

الجلسة السابعة: مهارة القراءة الفعالة

اليوم والتاريخ: السبت 2010/4/10م

المدة الزمنية: 45 دقيقة.

الهدف العام:

إتقان مهارة القراءة بطريقة SQ3R.

الهدف(1):

تحديد معنى القراءة.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار

الأدوات: سبورة، أقلام

الزمن: 7 دقائق

الإجراءات:

- تبدأ الجلسة بالترحيب بالمسترشدين، والسؤال عن أحوالهم لإضفاء جو من الراحة والمودة.
- ثم يناقش المرشد مع أفراد المجموعة معنى القراءة، والاستقرار على تعريف القراءة حسب فهم المسترشد وحاجته لها.

الهدف(2):

التوضيح لأفراد المجموعة أهمية القراءة.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار.

الأدوات: سبورة، أقلام.

الزمن: 8 دقائق

الإجراءات:

- يناقش المرشد أهمية القراءة في النقاط الآتية:

☒ تعد مهارة القراءة مهارة مهمة لصلتها بكل مادة دراسية، حيث لا يستطيع الطالب أن يتقن محتوى أية مادة من المواد الدراسية إلا إذا استطاع إتقان مهارة القراءة.

☒ القراءة من أكبر نعم الله على الإنسان وكفى بها شرفا أنها كانت أول ما نزل من القرآن الكريم ((اقرأ باسم ربك الذي خلق)) لأنها مفتاح العلم وتعلم فنون الآداب وحقائق العلوم، وبها يرقى العقل ويجد التفكير مادته من معلومات أخرى.

- ☒ القراءة من أهم وسائل الاتصال بين الإنسان والعالم الذي يعيش فيه، وبها تزداد معلوماته، ويكشف عن حقائق كانت مجهولة بالنسبة له.
- ☒ هي عامل من عوامل بناء شخصية الإنسان وتكوينه النفسي، لأنها ترقى بالعواطف وتنمي التفكير وتثريه بقدر ما يقرأ الفرد من الأدب الرفيع والعلم الدقيق.
- ☒ القراءة من وسائل تغيير السلوك عن طريق الاطلاع على تجارب الآخرين.

الهدف(3):

التدرب على مهارة القراءة الفعالة بطريقة SQ3R

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار، لعب الدور، الواجب البيتي.

الأدوات: كتاب مدرسي

الزمن:30 دقيقة

الإجراءات:

- يعرف المرشد القراءة بأسلوب SQ3R بقوله "هي وسيلة لدراسة فعالة طورها (فرانسيس روبنسون)، وهي مبنية على خمسة مبادئ :المسح(التصفُّح)، التساؤل، القراءة، التسميع، والمراجعة".

- ثم يدرب أفراد المجموعة على مهارة القراءة الفعالة بطريقة SQ3R بحيث يوزع عليهم منشور للتدرب على مهارة القراءة بهذه الطريقة ملحق(5-1) ويناقشهم فيه.
- بعد ذلك يدربهم على نفس النص في المنشور ليطبقوا خطوات القراءة بطريقة SQ3R.
- وفي نهاية الجلسة يوزع المرشد استمارة تقييم الجلسة الإرشادية ويشكرهم على الحضور ويكلفهم بالواجب المنزلي.

واجب منزلي:

يكلف المرشد أعضاء المجموعة الإرشادية بقراءة الفصل الرابع في كتاب هذا وطني باستخدام هذه الإستراتيجية.

الجلسة الثامنة: كتابة الملاحظات.

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2010/4/13م

المدة الزمنية: 45 دقيقة.

الهدف العام:

إتقان مهارة كتابة الملاحظات.

الهدف(1):

مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في أهمية وطرق تدوين الملاحظات.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار، التوضيح

الأدوات: سبورة، أقلام

الزمن: 10 دقائق

الإجراءات:

- في البداية يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية ويناقشهم في الواجب المكلفون به.
- ثم يناقش معهم أهمية تدوين الملاحظات وتلخيصها في النقاط الآتية:
  - ❖ تذكر المادة وفهمها جيدا.
  - ❖ استخدامها في كتابة الواجبات المنزلية.
  - ❖ الرجوع إليها عند المذاكرة للامتحان.
- بعد ذلك يناقش الطلاب في الصعوبات التي تواجههم أثناء كتابة الملاحظات.

الهدف(2):

تدريب الطلاب المشاركين على مهارة تدوين الملاحظات.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار، نشاط عملي، الواجب البيتي.

الأدوات المستخدمة: كتاب مدرسي، أوراقA4 .

الزمن: 35 دقيقة

الإجراءات:

- التوزيع على أفراد المجموعة نصائح للتدوين الجيد للملاحظات ملحق(7-1) :
- ثم ينفذ معهم نشاط تسجيل الملاحظات بحيث يقرأ عليهم النص ملحق(8-2) ويعطيهم أوراق بيضاء للتلخيص عليها.

- بعد ذلك يناقش الطلاب في أسلوبهم عند كتابة الملاحظات.
- ثم يكلفهم بواجب منزلي ويعطيهم بطاقات تقييم الجلسة الثامنة ويشكرهم على الحضور ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة.

واجب منزلي:

كتابة ملاحظات عن درس "اليابان" أثناء الحصة وبعدها وتسليمها الجلسة القادمة وأيضا إحضار كتاب الرياضيات للجلسة القادمة.

الجلسة التاسعة: التحضير والاستعداد للدرس الجديد والاستماع له.

اليوم والتاريخ: السبت 2010/4/17م

المدة الزمنية: 45 دقيقة.

الأهداف العامة:

1- إتقان مهارة الاستعداد للدرس الجديد.

2- إتقان مهارة الاستماع للدرس الجديد.

الهدف(1):

إدراك المسترشد لأهمية الاستعداد للدرس الجديد.

الأساليب الإرشادية:المناقشة والحوار، نشاط عملي.

الأدوات: سبورة، أقلام، جهاز عرض، كتب رياضيات.

الزمن: 15 دقيقة

الإجراءات:

- يرحب المرشد بأفراد المجموعة ثم يستلم منهم الواجب المكلفون به لمناقشته.
- ثم يناقش أهمية التحضير والاستعداد للدرس الجديد في النقاط الآتية:
  - الاستفادة القصوى من شرح المدرس.
  - يسهل ربط الدرس الجديد بالمعلومات الموجودة في الدروس السابقة، لأن الدروس مترابطة فيما بينها.
  - تكون فكرة سابقة عن محتوى الدرس الجديد، وهذا يسهل الاستماع والفهم.
- بعد ذلك يوزع المرشد كتب رياضيات ويفتح الطلاب على الدرس الذي وصلوا إليه ليطبقوا عمليا عملية التحضير.

الهدف(2):

التدريب على مهارة الاستماع للدرس أثناء شرح المدرس له.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار، توجيه الأسئلة

الأدوات: جهاز عرض

الزمن: 25 دقيقة

الإجراءات:

- توزيع منشور الاستماع الجيد ملحق(9-1) وعرضه بواسطة جهاز العرض.

- ثم يدرب أفراد المجموعة على معرفة مكان النقاط الرئيسة للدرس أثناء شرح المدرس عن طريق عرض المخطط الآتي ومناقشته ملحق(9-1):

<table dir="rtl">
<tr><td>علو صوت المدرس</td><td>انفعال المدرس</td><td>كتابة المدرس على السبورة</td></tr>
<tr><td>إشارات المدرس</td><td rowspan="2">علامات الأفكار الرئيسة للدرس</td><td>قيام المدرس من مقعده</td></tr>
<tr><td>تغير نبرة صوت المدرس</td><td>حث المدرس الطلاب على الانتباه</td></tr>
<tr><td>أولا،ثانيا،ثالثا،...الخ</td><td>سؤال من المدرس</td><td>(هذه نقطة مهمة) أو أي عبارة تشبهها.</td></tr>
</table>

- ثم يقول المرشد "ماذا يلزمنا إذا حدثت إحدى تلك العلامات؟..." ويناقش السؤال مع الطلاب ثم بعد الاستماع لهم يعرض النقاط الآتية:"

1- تركيز الانتباه على ما يقوله المدرس.
2- كتابة الفكرة الرئيسة بسرعة قبل أن ينتقل المدرس إلى أفكار أخرى.
3- وضع خط تحت عنوان الفكرة الرئيسة التي أشار إليها المدرس.
4- وضع إشارة على أية فكرة لا تفهمها من المدرس لتسأل عنها المدرس أثناء الشرح أو بعد انتهاء المدرس من الشرح.

- في نهاية الجلسة يلخص المرشد ما دار خلالها ويوزع عليهم استمارة تقييم الجلسة ملحق(9-2) ثم يشكرهم على الحضور.

الجلسة العاشرة: إثارة الدافعية.

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2010/4/20م

المدة الزمنية: 45 دقيقة.

الأهداف:

إثارة الدافعية نحو الاستذكار لدى المسترشدين

الهدف(1):

تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بالدافعية.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار.

الأدوات: جهاز عرض رأسي، شفافيات.

الزمن: 10 دقائق

الإجراءات:

- الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وإثارة دافعيتهم للاستماع والاستفادة من الجلسة.
- ثم عرض تعريف الدافعية على جهاز العرض لمناقشته وهي " القوى الداخلية التي تدفع الفرد لأن يسلك بشكل معين في اتجاه معين، وتحافظ على استمرارية السلوك حتى يتحقق الهدف"(السبيعي،2000).

الهدف(2):

تنمية الدافع للاستذكار لدى الطلاب.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار، نشاط عملي، المصارحة.

الأدوات: جهاز عرض(بروكسيما)

الزمن:30 دقيقة

الإجراءات:

- توزيع منشور الدافعية ملحق(1-10) ومناقشة النص الآتي:

"من المعروف سيكولوجيا أن الإنسان يتعلم إذا كانت لديه رغبة في التعلم ، وكانت لديه القدرة على التعلم ، وأتيحت له الفرصة للتعلم ، وقدم إليه الإرشاد فيما يتعلم ، غير أن القدرة والفرصة والإرشاد لا تجدي جميعا إن لم يكن لدى المتعلم دافع للعلم والتعلم ... ولذا وقياسا على ذلك نقول : لا استذكار بدون دافع حقيقي .

فالدافع شرط ضروري لكل تعلم واستذكار وكلما كان الدافع قوياً زادت فاعلية المذاكرة أي مثابرة الطالب واهتمامه بها .. على أن تتذكر أن الدافع إن زادت شدته على حد معلوم عطل وعاق عملية المذاكرة ، فالخوف الشديد من الفشل في الامتحان قد يعطل الطالب عن التحصيل السليم .

إن الدافع القوي للاستذكار يزيد من اليقظة وتركيز الانتباه ، ويؤخر ظهور التعب ، ويحول دون ظهور الملل ، ويجعل الطالب أكثر تقبلاً وهضماً لموضوعات المادة التي هو بصددها مما يزيد من مثابرته وقدرته على مقاومة ضروب الإغراء التي تصرفه عن المذاكرة."

- ثم مناقشة النقاط الآتية للمحافظة على الدافعية:
  - ✓ مسايرة التعب وتجاوزه.
  - ✓ مسايرة صعوبة المادة.
  - ✓ لا تخف من أخطائك.
  - ✓ تغلب على الخجل.
  - ✓ تغلب على القلق.
- ثم يقول المرشد " وهناك أمثلة كثيرة من الحياة لناس نجحوا في حياتهم بسبب دوافعهم الداخلية والخارجية فكم من شاب قد أصبح غنيا بدافع الزواج وآخر طبيبا لمرض أحد أقربائه والآن أطلب منكم ذكر أمثلة واقعية لشبان نجحوا ولديهم دوافعهم..).
- بعد ذلك يحث المرشد المسترشدين على إثارة دوافعهم للاستذكار ويجعلوا أمامهم أهداف يسعون لتحقيقها.
- وفي النهاية يوزع المرشد عليهم استمارة تقييم الجلسة العاشرة ويشكرهم على الحضور.

الجلسة الحادية عشر: كتابة التقارير باستخدام المكتبة وجهاز الحاسب الآلي.[2]

اليوم والتاريخ: السبت 2010/4/24م

المدة الزمنية: 45 دقيقة.

الهدف العام:

كتابة التقارير باستخدام المكتبة وجهاز الحاسب الالي.

الهدف(1):

إتقان أفراد المجموعة لمهارة كتابة التقارير.

الأساليب الإرشادية:المناقشة والحوار، نشاط عملي، واجب منزلي.

الأدوات: شاشة عرض حاسوبية كبيرة

الزمن: 10 دقائق.

الإجراءات:

- في البداية يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية ويسألهم عن أحوالهم وسير الدراسة معهم.
- ثم يناقش خطوات إعداد التقرير وهي:
    1- اختيار العنوان.
    2- البحث عن المراجع وجمعها.
    3- أخذ الملاحظات من المراجع.
    4- عمل المخطط.
    5- كتابة المسودة.
    6- كتابة التقرير.

[2] هذه الجلسة تنفذ في مركز مصادر التعلم بعد الاتفاق مع أخصائي المركز بتفريغه وتجهيز الأدوات اللازمة

الهدف(2):

التدريب على استخدام المكتبة.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار، التطبيق العملي، واجب منزلي.

الأدوات: مكتبة مركز مصادر التعلم، شاشة عرض حاسوبية كبيرة

الزمن:15 دقيقة

الإجراءات:

- يوضح المرشد أهمية المكتبة بقوله: "تعتبر المكتبة من الخدمات الضرورية جدا لأي دارس لمساعدته على الاطلاع وجمع المعلومات والبحث".
- ويناقشهم في تصنيف مكتبة المدرسة وهو تصنيف ديوي عشري ملحق(11-1) .
- ثم يعرض عليهم بواسطة جهاز العرض تمرين بحيث يبحث المسترشدون عن أحد الكتب بإعطائهم أولا اسم الكتاب ثم التصنيف ملحق (11-2)

الهدف(3):

التدريب على استخدام الحاسوب وطرق البحث عبر الإنترنت.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار، تطبيق عملي.

الأدوات: أجهزة حواسيب، انترنت.

الزمن:15 دقيقة

الإجراءات:

- مناقشة طرق البحث عبر الانترنت والتدريب على استخدام موقع جوجل للبحث وكيفية استخدام قاعدة بياناته.
- تدريب الطلاب على استخدام برنامج الوورد لكتابة التقرير.
- وفي نهاية الجلسة يوزع عليهم استمارة تقييم الجلسة ملحق (11-3) ثم يخبرهم بالواجب البيتي ويشكرهم على الحضور.

واجب منزلي:

اكتب تقريرا مبسطا عن الصخور النارية مستخدما مرجع من المكتبة وعنوانين من الانترنت على الأقل على أن يكون مطبوعا بواسطة برنامج الوورد.

الجلسة الثانية عشر: تقوية الذاكرة.

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2010/4/27م

المدة الزمنية: 45 دقيقة.

الهدف العام:

أن يدرك المسترشد أهمية الحفظ ويتعرف على طرق تقوية الذاكرة.

الهدف(1 - 2):

1- إدراك الطلاب لأهمية تقوية الحفظ.

2- تدريب أفراد المجموعة على كيفية حفظ المعلومات في الذاكرة.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار، نشاط عملي

الأدوات: أوراق النشاط

الزمن: 15 دقيقة

الإجراءات:

- في البداية يرحب المرشد بالطلاب ويعززهم لتقدمهم في البرنامج.
- ثم يوزع لهم كروت بها تدريب لاختبار الحفظ ملحق (12-1)
- ثم يناقش نتيجة النشاط بعد ذلك يقول المرشد:"سوف نحاول في هذه الجلسة أن نزيد من كفاءة الحفظ لدينا لتسهل علينا حفظ الكلمات والعبارات والأرقام.
- ثم يقول "ما الفرق بين الحاسوب والإنسان؟" ويناقشها قبل طرح السؤال الآتي"
- "ما هو التذكر؟"
- بعد مناقشة السؤال السابق نصل لتعريف التذكر على أنه: "عملية عقلية نشطة يقوم بها الإنسان ولها عدة مراحل تبدأ بعملية الاستقبال الحسي ثم الإدراك وتخزين المعلومات وحفظها ويمكن التأكد من حدوثها من خلال عدة عمليات عقلية أهمها التعرف والاسترجاع"(السبيعي،122،2000)
- ثم يطرح بعض المشكلات التي تعوق عملية التذكر ويتم مناقشتها مثل:
  1- النسيان.
  2- التداخل.
  3- المعوقات العقلية والنفسية مثل: الخوف، ونقص الاستعداد أو الإعداد.
- ثم يوزع عليهم منشور استراتيجيات التذكر ملحق (12-2) ويناقشه لتدريبهم على تطوير قدرة المسترشدين على الحفظ.

- وفي نهاية الجلسة يوزع المرشد عليهم استمارة تقييم الجلسة ملحق(12-3) ويعطيهم واجب منزلي ويشكرهم على الحضور.

واجب منزلي:

أحفظ الأبيات التي قالها إبن تمام في وصف خباز في كتاب لغتي الجميلة للصف العاشر ص 170 مستخدما الأساليب التي تعلمتها في تسهيل الحفظ .

الجلسة الثالثة عشر: الاستعداد للاختبارات وأدائها

اليوم والتاريخ: السبت 2010/5/1م

المدة الزمنية: 45 دقيقة.

الهدف العام:

التدرب على الاستعداد للاختبارات وأدائها.

الهدف(1):

توضيح أهمية الاستعداد للاختبار.

الأساليب الإرشادية: التوضيح، المناقشة والحوار.

الأدوات: سبورة، أقلام.

الزمن: 10 دقائق

الإجراءات:

- في البداية يقوم المرشد بالترحيب بالطلاب وتعزيزهم.
- ثم يناقش المرشد مع أفراد المجموعة كيفية استعدادهم للامتحانات، ويتيح الفرصة لكل منهم بالمشاركة للتعرف على أساليبهم المختلفة في الاستعداد للامتحانات.
- بعد ذلك يوضح المرشد أهمية الاستعداد للامتحان بقوله " يعاني الكثير من الطلبة من نسيان المادة العلمية فور دخولهم إلى قاعة الامتحان أو بمجرد البدء بقراءة الأسئلة، وتدور في أذهانهم أقوال كثيرة من مضمونها " لقد سهرت طوال الليل وأنا أُذاكر وفجأة تتبخر جميع المعلومات واشعر بأنني ضائع" ، كما يشعر الكثير من الطلبة بعدم الرغبة في المذاكرة والشعور بالنعاس في فترة الامتحانات والكثير من الأعراض التي تجعل الطالب يهرب من المذاكرة إلى مشاهدة التلفاز أو الحديث في الهاتف ...الخ . وفي الواقع فإن هذا الطالب لا يبدأ بالمذاكرة إلا ليلة الامتحان فقط وبطريقة عشوائية وغير منظمة، وذلك نظرًا لأنه لا يكون لديه الوقت الكافي لمذاكرة المادة كلها، ولا يكون لديه الوقت لتثبيت ما يقرأ في ذاكرته، كما يرتبك حين يشعر بأنه لم يذاكر ولم يحفظ كما يجب فيزداد نسيانه، الأمر الذي يزيد في ارتباكه .فمن هنا جاءت أهمية الاستعداد الكافي للامتحان " (غنيم،2005).

الهدف(2):

تدريب الطلاب على الاستعداد للاختبار

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار، تطبيق عملي.

الأدوات: جهاز عرض رأسي، شفافيات.

الزمن: 15 دقيقة

الإجراءات:

يقوم المرشد بتدريب الطلاب المشاركين على مهارة الاستعداد للامتحان بحيث يوزع عليهم منشور الاختبارات وأدائها ملحق(13-1) ويناقشهم في النقاط الآتية:

1 - الجاهزية ومذاكرة المواد بشكل كامل.

2- أخذ قسطاً كافياً من النوم ..

3- الذهاب إلى الامتحان باكرا.

4- الاسترخاء قُبيل الامتحان.

5- عدم مُراجعة كُل شيء في اللحظات الأخيرة قبل الامتحان.

6- أخذ وجبة الإفطار.

7- التخلص من القلق

8- الثقة

9- التخطيط لوقت الامتحان بدقة.

الهدف(3):

تدريب أفراد المجموعة على أداء الامتحان.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار، تدريب عملي.

الأدوات: جهاز عرض رأسي، شفافيات.

الزمن: 15 دقيقة

الإجراءات:

يقوم المرشد بتدريب الطلاب المشاركين على مهارة أداء الامتحانات ملحق(13-1) بمناقشة النقاط الآتية:

1. اختيار مكانًا جيدًا للجلوس أثناء الامتحان.
2. التوكل على الله.
3. البداية بكتابة الاسمِ على ورقة الإجابة.

4. قراءة جميع الأسئلة والتعليمات
5. كتابة الأفكار الرئيسة التي يحفظها على ورقة الإجابة حال استلامه لها.
6. التخطيط للإجابة عن أسئلة الامتحان قبل البدء بالإجابة.
7. توزيع الزمن المخصص للامتحان
8. تحليل أسئلة الامتحان ومحاولة فهمها.
9. البداية بحل الأسئلة السهلة أولا.
10. طلب التوضيح أو المساعدة من المعلم أثناء الامتحان إذا كان ذلك مسموحا.
11. كتابة الأجوبة بخط واضح قدر الإمكان.
12. مراجعة الإجابات ومقاومة الرغبة في تسليم ورقة الامتحان قبل باقي الطلاب
13. التأكد من إجابة كل الأسئلة.
14. تكرار قراءة الإجابات للتأكد من صحة اللغة كالإملاء والقواعد والتنقيط وغيرها.

- في نهاية الجلسة يلخص المرشد ما دار فيها ويوزع عليهم استمارة تقييم الجلسة ملحق(13-2).
- ثم يبارك لهم قرب انتهاء البرنامج الإرشادي بحيث تتبقى الجلسة الختامية ويشكرهم على تعاونهم وانضباطهم والتزامهم بالعقد.

<u>الجلسة الرابعة عشر: الختامية.</u>

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2010/5/4م

المدة الزمنية: 45 دقيقة.

الأهداف العامة:

1- تقييم البرنامج الإرشادي من وجهة نظر الطلاب.
2- تطبيق القياس البعدي.
3- الاتفاق على جلسة القياس البعدي.
4- إنهاء البرنامج الإرشادي.

الهدف(1):

تقييم البرنامج الإرشادي من وجهة نظر الطلاب.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار.

الأدوات: كروت بيضاء صغيرة، استمارة تقييم البرنامج الإرشادي.

الزمن:10 دقائق.

الإجراءات:

- في بداية الجلسة يتم الترحيب بالطلاب وتعزيزهم وإخبارهم أن هذه الجلسة هي الأخيرة وسرد أهدافها.
- توزيع كروت صغيرة للطلاب المشاركين وطرح سؤال واحد فقط عليهم بحيث يجيبوا بنعم أو لا من غير ذكر أسمائهم والسؤال هو: "هل استفدت من هذا البرنامج الإرشادي؟"
- توزيع استمارة تقييم البرنامج الإرشادي والمكونة من 5 فقرات ملحق(14-1)
- ثم يناقش المرشد مع الطلاب الجوانب التي استفادوا منها والمهارات التي كانت ضرورية لهم ولم يتقنوها بعد.

الهدف(2):

تطبيق القياس البعدي.

الأساليب الإرشادية: التوضيح.

الأدوات: مقياس عادات الاستذكار.

الزمن:20 دقيقة.

الإجراءات:

- تهيئة الطلاب لحل أسئلة المقياس مع تحري المصداقية في الإجابة.
- ثم إعطاء الطلاب القياس البعدي.

الهدف(3،4):

- الاتفاق على جلسة تطبيق القياس البعدي.
- إنهاء البرنامج الإرشادي.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار، التدعيم.

الأدوات: لا يوجد

الزمن: 10 دقائق

الإجراءات:

- الاتفاق على جلسة المتابعة وحث الطلاب على أهمية الحضور في الموعد المحدد لذلك وهو 2010/5/30م لما له من أهمية في تحقيق أهداف البرنامج الارشادي.
- بعد ذلك ينهي المرشد البرنامج الإرشادي ويوزع هدايا تذكارية للطلاب المشاركين في البرنامج الإرشادي.

جلسة ما بعد البرنامج الإرشادي(جلسة القياس البعدي)[3]

اليوم والتاريخ: الأحد 2010/5/30م

المدة الزمنية: 45 دقيقة.

الهدف العام:

تطبيق قياس المتابعة.

الهدف(2):

تطبيق القياس البعدي.

الأساليب الإرشادية: المناقشة والحوار، التوضيح.

الأدوات: مقياس عادات الاستذكار.

الزمن:45 دقيقة.

الإجراءات:

- الترحيب بأفراد المجموعتين وسؤالهم عن أحوالهم ويسألهم عن سير العام الدراسي واستعداداتهم لحل الامتحانات.
- تهيئة الطلاب لحل أسئلة المقياس مع تحري المصداقية في الإجابة.
- ثم إعطاء الطلاب قياس المتابعة.
- شكر الطلاب على التجاوب وعلى المشاركة الإيجابية والالتزام.

---

[3] هذه الجلسة ستكون بمشاركة أفراد ا موعة التجريبية وا موعة الضابطة

تابع ملحق(6):الملاحق الخاصة بالبرنامج الإرشادي

هذا الملحق به الملاحق الخاصة بالبرنامج الإرشادي والتي تم ذكرها داخل البرنامج الإرشادي من ملحق(1-1) إلى ملحق(14-1) حيث الرقم الأول هو رقم الجلسة والرقم الثاني هو رقم الملحق في تلك الجلسة وسوف يضاف إليها رقم الملحق الخاص بالبرنامج لتكون الملاحق كالآتي: ملحق(6-1-1) ملحق(6-1-2).

ملحق(6-1-1): بطاقة تعريفية للطلاب:

بطاقة تعريفية
الاسم:...
العمر:...
ولي الأمر:...
مكان السكن:...
الهوايات:...

ملحق(6-1-2): منشور الإرشاد النفسي وجلسات البرنامج الارشادي

الإرشاد النفسي

يهدف التوجيه والإرشاد النفسي إلى تقديم المساعدة النفسية اللازمة للطلاب وخصوصاً ذوي الحالات الخاصة من خلال الرعاية النفسية المباشرة والتي تتركز على فهم شخصية الطالب وقدراته واستعداداته وميوله وتبصيره بمرحلة النمو التي يمر بها ومتطلباتها النفسية والاجتماعية والفسيولوجية ومساعدته على التغلب على الصعوبات التي تواجهه.

أهداف برنامج تحسين عادات الاستذكار:

الهدف العام من البرنامج هو تحسين عادات الاستذكار لديك أما الأهداف الخاصة فبانتهاء هذا البرنامج يتوقع منك أن تكون قادرا على:

1- إتقان مهارة تحديد الأهداف.
2- إتقان مهارة تحديد الوقت والمكان المناسبين للمذاكرة.
3- إتقان مهارة القراءة الفعالة.
4- إتقان مهارة التركيز.
5- إتقان مهارة كتابة الملاحظات.
6- إتقان مهارة التحضير والاستعداد للدرس الجديد والاستماع له.
7- إتقان مهارة كتابة التقارير باستخدام المكتبة وجهاز الحاسب الآلي والانترنت.
8- إدراك أهمية الحفظ وطرق تقوية الذاكرة.
9- إتقان مهارة إثارة الدافعية لديك.
10- إتقان مهارة الاستعداد للاختبارات وأدائها.

جلسات هذا البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى : تعريف عام بالبرنامج الإرشادي وبناء العلاقة الإرشادية.
الجلسة الثانية: عادات الاستذكار.
الجلسة الثالثة: تحديد الأهداف.
الجلسة الرابعة والخامسة: اختيار الوقت والمكان المناسبين للمذاكرة
الجلسة السادسة: التركيز.
الجلسة السابعة: القراءة الفعالة.
الجلسة الثامنة: كتابة الملاحظات
الجلسة التاسعة: التحضير والاستعداد للدرس الجديد والاستماع له.
الجلسة العاشرة: كتابة التقارير باستخدام المكتبة وجهاز الحاسب الآلي.
الجلسة الحادية عشر: تقوية الذاكرة.
الجلسة الثانية عشر: إثارة الدافعية.
الجلسة الثالثة عشر: الاستعداد للاختبارات وأدائها.
الجلسة الرابعة عشر: الجلسة الختامية (تقييم البرنامج والقياس البعدي)

ملحق(6-1-3)عقد الاتفاق بين المرشد والمسترشدين

أنا الطالب/.. . الموقع أدناه...

أتعهد بالالتزام بحضور الجلسات الإرشادية في الموعد والمكان المحددين، وأن ألتزم بتعليمات وقوانين وأنظمة البرنامج الإرشادي وبقواعد السلوك الجيد والتي منها:

1- الالتزام بوقت ومواعيد الجلسات الإرشادية.
2- احترام آراء الآخرين.
3- الاستماع لمن يتكلم وعدم التكلم في نفس الوقت.
4- المسؤولية متبادلة من الجميع للاستفادة من البرنامج الإرشادي وإنجاحه.
5- العمل كفريق واحد.
6- الالتزام بالواجب البيتي وكل الأنشطة الموكلة لي من قبل المرشد.
7- التعاون مع بعضنا البعض في أداء الأنشطة وإنجاح البرنامج الإرشادي.
8- الانتباه والتركيز في الجلسات.
9- الثقة والصدق والصراحة التامة بين أعضاء المجموعة.
10- المحافظة على السرية التامة في كل ما يقال أو يحدث خلال الجلسة الإرشادية.

التوقيع

2010/3/20م

ملحق(6-1-4)بطاقة تقييم الجلسة الأولى:

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه مناسبا من الفقرات الآتية:

م	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
1	أشعر بالارتياح في هذه الجلسة			
2	أرغب في الاستمرار في الجلسات الإرشادية			
3	أحس بأني استفدت من هذه الجلسة			
4	أشعر بالرضا عن بنود الاتفاق			
5	مدة الجلسة الإرشادية تناسبني ولا تتعارض مع دراستي			
6	مكان الجلسة يناسبني وأرتاح فيه			
7	جو الجلسة يجعلني قادر على المشاركة والتعبير بحرية			
ملاحظات أخرى				

ملحق(6-2-1):بطاقة ملاحظة مشاهدة تلفزيونية

1)ما الصعوبة التي واجهها الطالب؟

....

2) ماذا كان على الطالب أن يفعل؟

....

3) ما هي النتيجة التي تتوقع أن يواجهها هذا الطالب؟

....

ملحق(6-2-2):منشور عادات الاستذكار والتحصيل

الحاجة إلى التحصيل تتوافر لدى جميع الأفراد على اختلاف أجيالهم أو أجناسهم وأعرافهم، والحاجة للتحصيل هي مجموعة من القوى والجهود التي يبذلها الطالب للتغلب على العقبات حتى يستطيع انجاز المهام والفعاليات التي تطلب منه. ويدل انجازها على مدى المستوى المعرفي الذي يملكه الطالب والقدرة على الوصول إلى التحصيل المفضل. وكل طالب يمتلك مستوى مرتفع من الحاجة إلى التحصيل، ولكن توجد عوامل لها تأثير واضح على الطالب وتؤدي إلى تحقيق النجاح المطلوب، أو تعمل على عدم تحقيقه للنجاح الذي يرغب فيه وبصورة فعالة.
ولقد أكدت الدراسات التربوية الحديثة وأثبتت رفضا ودحضا لفكرة أن من يحصل على معدل عال وكان انجازه المدرسي مرتفعا جدا دليلا على أنه ذكي ومبدع ونابغة، ومن كان إنجازه المدرسي متدنيا هو بالضرورة بليد وغبي وفاشل في حياته العملية أو الاجتماعية أو المهنية، كما أن الحياة العملية واليومية ضربت أفضل الأمثلة على أشخاص نجحوا في حياتهم اليومية بالرغم من أنهم كانوا متدني الإنجاز أو وصفوا بالغباء خلال وجودهم في المدرسة(نصرالله، 2004)
ويحتاج الطلاب في جميع مراحلهم التعليمية إلى معرفة وإتقان عادات الاستذكار لما لها من أثر كبير على مستواه الدراسي والطالب محتاج إلى المساعدة في ذلك خاصة في مراحل التعليم الأساسي ويحتاج لمن يرشده من أجل معرفة العادات الصحيحة وتطبيقها والابتعاد عن العادات الخاطئة.
وتظهر عادات الاستذكار فى سلوك الطالب عندما يدرس ويحصل ويتعلم ويكتسب معلومات ومعارف وخبرات ومهارات، لكننا نلاحظ أن كثيرا من الطلاب مجتهدون في مذاكرتهم لكنهم لا يحصلون على النتائج التي يرجونها وذلك لأنهم لا يحسنون تنظيم وقتهم، أو لأنهم يستذكرون بطريقة خاطئة.

أهمية عادات والاستذكار

إن فشل معظم الطلبة لا يعود بالضرورة إلى ضعف قدراتهم العقلية أو نقص في مستوى ذكائهم أو قصور هم في بعض متغيرات شخصيتهم ، إنما قد يرجع إلى افتقارهم مهارات التعلم والاستذكار الصحيحة ، وإذا تقدم الفرد في العمر يصبح أكثر تحملا للمسؤولية في عملية التعلم(السبيعي ، ٢٠٠٦)
ويمكن القول أن أهمية مهارات التعلم والاستذكار تكمن في النقاط الآتية:
١) مقاومة مشكلة النسيان والاحتفاظ بالمعلومات بالذاكرة لفترة زمنية أطول.
٢)سرعة تذكر المعلومات واستدعائها عند الحاجة.
٣) تقلل من مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة.
٤) ترفع من مستوى الثقة بالنفس والاتجاه الايجابي نحو المواد الدراسية المختلفة ، ومن ناحية أخرى نحو المعلم والمدرسة.
٥) تحقيق النجاح الأكاديمي و التفوق الأكاديمي وبالتالي الشعور بالرضا النفسي لما يعكسه ذلك من أثر إيجابي على تحصيل الطلبة ، الذي يقيس مدى اكتساب المعرفة والمهارات اللازمة بأبسط الطرائق الممكنة (ندى،2007، 23).

ملحق(6-2-3): تقييم الجلسة الثانية

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه مناسبا من الفقرات الآتية:

م	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
1	أشعر بالارتياح في هذه الجلسة			
2	أشعر بأنني تعرفت أكثر على عادات الاستذكار			
3	أحس بأنني استفدت من هذه الجلسة			
4	أشعر بأنني أرغب بتحسين عادات الاستذكار لدي			
5	أنا راض عن محتوى هذه الجلسة			
ملاحظات أخرى				

ملحق(6-3-1) : تحديد الأهداف

أجب باختصار عن الأسئلة الآتية:

1- ماذا تريد في حياتك؟

....

2- ما هو المهم لك الآن؟

....

3- ماذا تريد أن تكون في المستقبل؟

....

ملحق(6-3-2):كتابة الأهداف الطويلة والمتوسطة والقصيرة:

أكمل الجدول الآتي:

أهدافي طويلة المدى	أهدافي متوسطة المدى	أهدافي قصيرة المدى

ملحق (6-3-3): تقييم الجلسة الثالثة

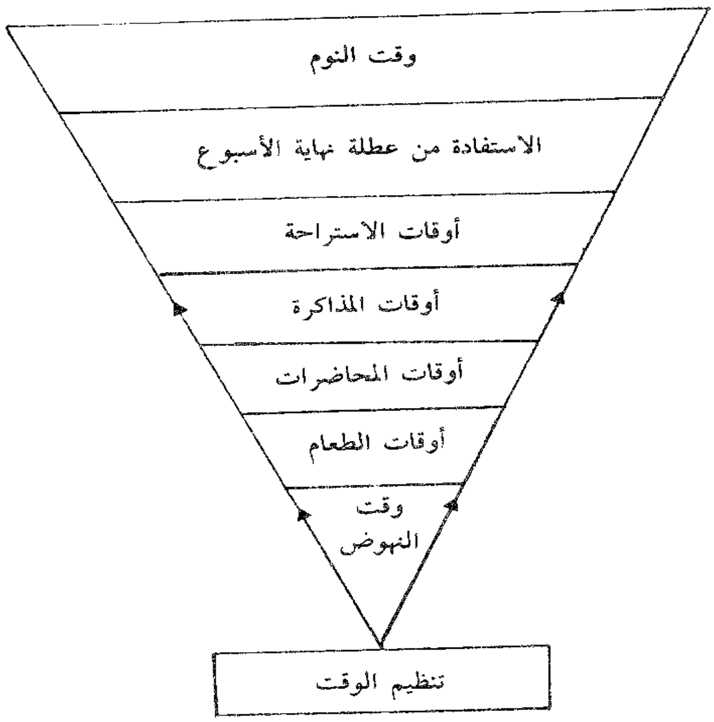
عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه مناسبا من الفقرات الآتية:

م	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
1	أشعر بالارتياح في هذه الجلسة			
2	أشعر بأنني تعرفت أكثر على الأهداف			
3	أحس بأنني استفدت من هذه الجلسة			
4	أشعر بأنني أرغب بتحديد أهدافي			
5	أنا راض عن محتوى هذه الجلسة			
ملاحظات أخرى				

ملحق (6-3-4):واجب جدول المذاكرة المعتمد على أوقات الصلوات

	بعد الفجر	بعد الظهر	بعد العصر	بعد المغرب	بعد العشاء
السبت					
الأحد					
الاثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					
الجمعة					

ملحق (6-4-1): مخطط عناصر تنظيم الوقت:



ملحق(6-4-2): جدول المذاكرة عن طريق تحديد النشاط ووقته.

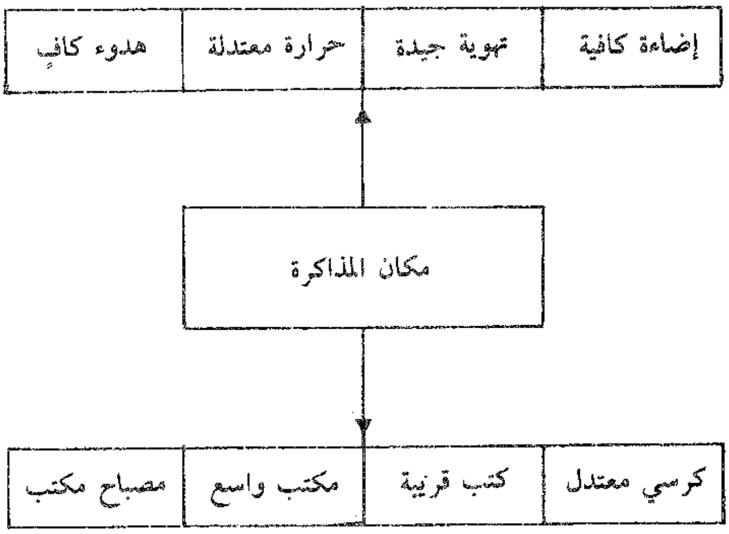
السبت			الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
النشاط	وقت الانتهاء	الوقت المستغرق						
النهوض من النوم	6:00	9:00						
دخول الحمام	6:30	0:30						
تناول الفطور	7:00	00:30						
الدوام المدرسي	2:00	6:30						
تناول الغداء	2:30	00:30						
فترة النوم	4:00	1:30						
حل الواجبات	5:00	1:00						
استذكار مادة	6:00	1:00						
فترة راحة	7:00	00:30						
دراسة مادة	7:30	1:00						
تناول وجبة العشاء	8:30	00:30						
مذاكرة أو تسميع	9:00	0:30						
التوجه إلى النوم	9:30							

ملحق(6-5-1): الوقت والمكان

تريد المذاكرة، وأنت الآن في مكان المذاكرة ولديك ساعة واحدة فقط للمذاكرة.. كيف تبدأ؟..ضع إشارة أمام شيء أو أكثر مما ستفعله قبل المذاكرة مما يلي:

(   ) 1- أنظف الطاولة أولا.
(   ) 2- أجمع الأدوات التي أستخدمها أثناء الاستذكار.
(   ) 3- أحتسي قدحا من الشاي أو القهوة.
(   ) 4- أدير جهاز الراديو أو المسجل لعمل خلفية موسيقية مناسبة.
(   ) 5- أبدأ الاستذكار مباشرة قبل أن أفعل شيئا مما سبق.

ملحق(6-5-2) منشور مواصفات المكان المناسب للمذاكرة



ملحق(6-5-3) تقييم الجلسة الرابعة والخامسة

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه مناسبا من الفقرات الآتية:

م	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
1	أشعر بالارتياح في هاتين الجلستين			
2	أشعر بأنني تعرفت أكثر على كيفية إعداد جدول المذاكرة			
3	أحس بأني استفدت من هذه الجلسة			
4	أشعر بأنني قادر على كتابة جدول المذاكرة			
5	سأختار المكان المناسب للمذاكرة			
6	أنا راض عن محتوى هاتين الجلستين			
ملاحظات أخرى				

ملحق(6-6-1): منشور معوقات الاستذكار:

- معوقات الاستذكار:
  - أحلام اليقظة أثناء المذاكرة.
  - الشعور بالملل.
  - وجود المشتتات.
  - مكان الدراسة غير المناسب.
  - عدم توفر الكتب والدفاتر المنظمة.
  - القلق حول المادة الدراسية.
  - الانتقال من درس إلى آخر دون تنظيم.
  - تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم الوقت.
  - كراهية بعض المواد الدراسية، وسوء العلاقات مع المدرسين.
  - المشاكل الصحية والعائلية.
  - الاندماج في (شلة) الأصدقاء.
  - الخوف من الامتحانات

ملحق(6-6-2): منشور التدرب على التركيز:

تدرب على التركيز:

1- ابحث وفتش عن مكان استذكار مناسب

2- حاول الاستماع إلى ما يريحك قبل التركيز.

3- اصطحب ساعة يد أو ساعة رقمية لتحديد الوقت.

4- حدد الوقت الذي ستستغرقه في الاستذكار.

5- حدد المهام التي تستغرق وقتاً قصيراً من (20- 30) دقيقة.

6- افرغ شاشة عقلك تماما كأنها شاشة تليفزيونية بدون إرسال.

7- ابدأ وتحكم فيما يظهر على شاشة عقلك أو يذهب إليها، وهو ما تريد التركيز فيه (القراءة، الكتابة ، الاستماع،...) عندها ستجد صراعاً بين رغبتك في التركيز وعاداتك القديمة في الاستذكار، عندئذ ابدأ بالأشياء التي تحتاج إلى الانتهاء منها فعلا، لا الأشياء التي من المفترض أن تنتهي منها.

8- بعد انقضاء من (20- 30) دقيقة خذ فترة راحة حقيقية، لأنك إذا كنت ركزت فعلا فستجد نفسك في حاجة إلى الراحة .

9- حدد قائمة مشتتات الانتباه التي واجهتك في أثناء فترة التركيز(أصوات فرامل السيارات، الإضاءة العالية أو المنخفضة، درجة الحرارة المرتفعة أو المنخفضة، المقعد غير مناسب،...)

10- ابدأ في المحاولة للتغلب على تلك المشتتات أو تجنبها. ثم كرر الخطوات من 1إلى 10 مرة تلو الأخرى حتى تعتاد على التركيز.

ملحق(6-6-3): تقييم الجلسة السادسة

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه مناسبا من الفقرات الآتية:

م	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
1	أشعر بالارتياح في هذه الجلسة			
2	أشعر بأنني تعرفت أكثر على كيفية التركيز أثناء المذاكرة			
3	أحس بأنني استفدت من هذه الجلسة			
4	أشعر بأنني قادر على التركيز أكثر من السابق			
5	سأحاول التغلب على معوقات التركيز			
6	أنا راض عن محتوى هذه الجلسة			
ملاحظات أخرى				

ملحق(6-7-1): منشور التدرب على القراءة بطريقة SQ3R.

مهارة القراءة

أ -قبل البدء بالقراءة التفصيلية، تصفح الفصل بصورة إجمالية وسريعة للإلمام بمحتوياته وموضوعه، ولاحظ الآتي:

-اسم الفصل والعناوين الرئيسة والفرعية.
-الشروحات المرافقة للخرائط والصور والرسومات التوضيحية والجداول التلخيصية.
-الأسئلة والإرشادات الدراسية.
-فقرات المقدمة والخاتمة.
-الخلاصة.

ب -تساءل وأنتِ تتصفح الفصل، فهذا سيساعدك على تذكُّر المعلومات التي تعرفها، واستيعاب معلومات جديدة بسرعة اكبر، وذلك على النحو التالي:

- حول اسم الفصل وعناوينه الفرعية إلى أسئلة.
-اقرأ الأسئلة في نهاية كل عنوان رئيسي أو فرعي، وكذلك في نهاية كل فصل من الكتاب.
-اسأل نفسك " ماذا قال المعلم عن هذا الفصل ؟"
-اسأل نفسك " ماذا أعرف عن موضوع هذه المادة ؟"
-اسأل نفسك " لماذا أقرأ هذا الموضوع ؟"

ج -عندما تبدأ القراءة:

-ابحث عن أجوبة للأسئلة التي طرحتها سابقًا.
-عاود قراءة عناوين الصور والجداول التوضيحية.
-لاحظ الكلمات التي تحتها خط أو في أقواس.
-ادرس الوسائل التوضيحية.
-أقرأ المقاطع الصعبة بتروٍ وتركيز.
-توقف وأعد قراءة الأجزاء التي لم تفهمها.
-اقرأ مقطعًا واحدًا وسمعه قبل الانتقال إلى مقطعٍ آخر.
-حاول حل الأسئلة الموجودة في بداية ونهاية كلٍ فصل .

د -سمعِ كل مقطع بعد قراءته مباشرة وذلك على النحو التالي:

-شفهيًا اسأل نفسك عما قرأتهِ، ولخص بكلماتكِ ما قرأته.
- لخص من الكتاب ولكن دون المعلومات بكلماتك الخاصة على هوامش الكتاب أو على أوراق خارجية.
-ميز النقاط المهمة التي قرأتها وضع خطًا تحتها.
-استخدم أسلوب التسميع المناسب لطريقة مذاكرتك ولكن تذكر أنه كلما زادت الحواس المشاركة كلما سهل تذكُّر ما قرأته.
-سمعِ مرة أخرى ما قمت بكتابته.

هـ -راجع الفصل دوريًا ولو لمدة قصيرة، فهذا سيساعدك على تثبيت المعلومات وتسهيل استرجاعها مرة أخرى، وحتى لا تضطر إلى دراسة ثقيلة وطويلة قبل الامتحان، وذلك على النحو التالي:

-في اليوم الأول :بعد قراءة وتسميع الفصل بأكملهِ، اكتب أسئلة للنقاط المهمة التي دونتِها على هامش الصفحات.
-في اليوم الثاني :تصفح الكتاب لتذكير نفسكِ بالنقاط الرئيسة للموضوع، غطِّي الصفحات بيدك وحاول الإجابة على الأسئلة المدونَّة على هامش تلك الصفحات، ردِّد شفهيًا تلك الأسئلة وإجاباتها.
- راجع مادتين أو ثلاث على الأكثر كل أسبوع بحيث تستكمل مراجعة جميع المواد مرة كل شهر.
- خصص يوم الإجازة الأسبوعي للمراجعة.

ملحق(6-7-2): تقييم الجلسة السابعة:

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه مناسبا من الفقرات الآتية:

م	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
1	أشعر بالارتياح في هذه الجلسة			
2	أشعر بأنني تعرفت أكثر على كيفية القراءة بفعالية			
3	أحس بأني استفدت من هذه الجلسة			
4	أشعر بأنني قادر على القراءة بطريقة SQ3R			
5	سأطبق طريقة SQ3R أثناء القراءة			
6	أنا راض عن محتوى هذه الجلسة			
ملاحظات أخرى				

ملحق (6-8-1): منشور النقاط المهمة للتدوين الجيد للملاحظات

التدوين الجيد للملاحظات

- استمع إلى المعلم جيدًا، لأن الاستماع الجيد يؤدي إلى تدوين ملاحظات فعالة.
- دون الأفكار الرئيسة من المعلم لأنه ليس لديك الوقت الكافي لكتابة كل ما يقوله المعلم.
- استعمل لغتك الخاصة عند تدوين الملاحظات.
- انتبه لإشارات المدرس وتغير نبرات صوته.
- ضع خطا تحت العناوين الرئيسة والأفكار التي تعتقد أنها مهمة عند كتابتها.
- استعمل الرموز لاختصار وقت الكتابة وتقليل الكلمات مثل (=،+،<،>،...).
- رقم الأفكار التي تكتبها.
- اسأل كلما شعرت أنك بحاجة لأن تسأل.
- اكتب الملاحظات بشكل منظم ليسهل عليك الرجوع إليها.
- اترك فراغات بين الأفكار لتكتب فيه التفاصيل فيما بعد إن كانت هناك تفاصيل أكثر مهمة.
- يمكنك كتابة الملاحظات على مرحلتين: الأولى كمسودة أثناء سير الحصة والأخرى في البيت بترتيب ووضوح أكثر.

ملحق(6-8-2): نشاط كتابة الملاحظات

عزيزي الطالب استمع لي جيدا ومن خلال استماعك اكتب الملاحظات في الورقة البيضاء التي لديك:

النص:

قواعد أساسية في تدوين الملاحظات:

وضعت تريمن(Tremaine,1982) قواعد أساسية في تدوين الملاحظات يذكرها الباحث كما ذكرها ندى (2007، 36)

1- الانتقاء :

بسبب غزارة المعلومات وتنوعها فإنه من الصعب على الطالب ، بل ومن غير المجدي أن يقرأ جميع هذه المعلومات ، فلا بد من أن ينتقي من بين هذه المعلومات مراعيًا أهمية المعلومات ، وصلة المعلومات المنتقاة بالمقرر أو الموضوع الدراسي، وحداثة المعلومات كذلك حجم المعلومات.

2- التكثيف :

أي عدم الإفراط أو التفريط ، ويجب اتخاذ قرار بما هو مهم وترك الباقي غير المهم، لأنه كلما صغر حجم المعلومات زادت القدرة على حفظها واستدعائها عند الحاجة.

3- التنظيم :

من المشكلات التي يعاني منها الطلبة في تدوين ملاحظاتهم الفوضى وعدم التنظيم، حيث نجد أن بعضهم يقومون بتسجيل ملاحظاتهم بطريقة مبعثرة ، وعندما يقترب الامتحان نجدهم يبحثون عنها ، وقد ينسى بعضهم أين وضع هذه الملاحظات ، فيجب أن يستخدم نظام خاص به لتنظيم ما تم تدوينه ، وهذا ما أكد عليه علماء الجشتالت وعدوه أحد القوانين المهمة في عملية الإدراك.

4- الحفظ في ملفات :

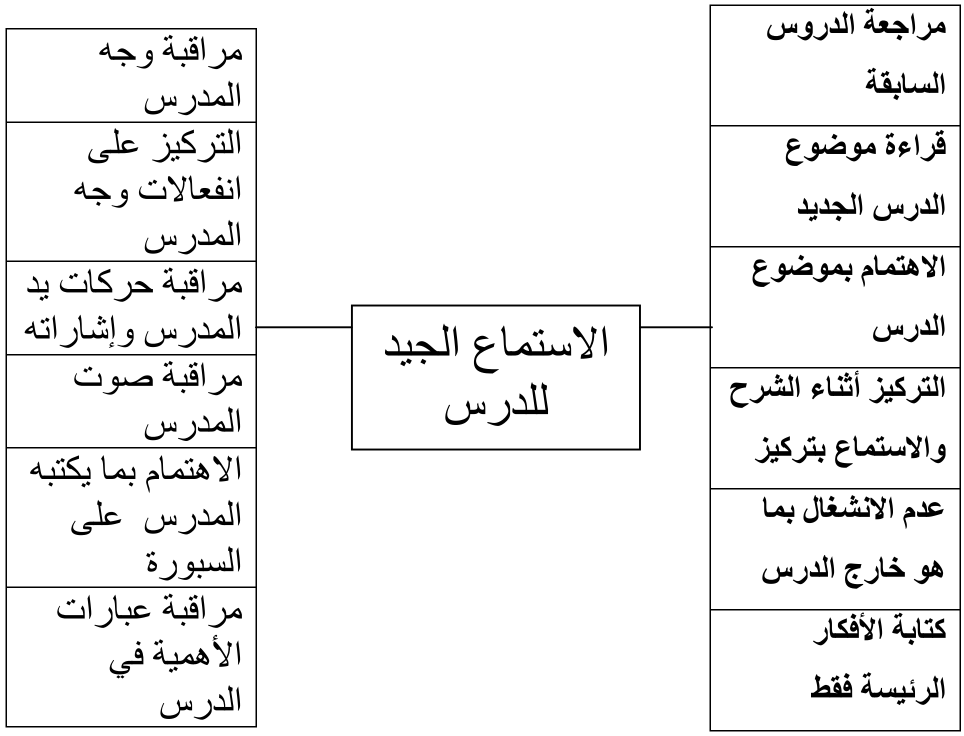
أن يفقد الطالب ملاحظاته أسوأ بكثير من أن لا يكتب هذه الملاحظات ، وتكمن فائدة أرشفة الملاحظات في أنها تساعده على الرجوع إلى ما يحتاجه منها بكل سهولة ويسر، مما يوفر الجهد والوقت.

ملحق(6-8-3): تقييم الجلسة الثامنة.

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه مناسبا من الفقرات الآتية:

م	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
1	أشعر بالارتياح في هذه الجلسة			
2	أشعر بأنني تعرفت أكثر على كيفية كتابة الملاحظات			
3	أحس بأني استفدت من هذه الجلسة			
4	أشعر بأنني قادر على كتابة الملاحظات أثناء شرح المدرس			
5	سألخص دروسي دوما			
6	أنا راض عن محتوى هذه الجلسة			
ملاحظات أخرى				

ملحق(6-9-1): الاستماع الجيد





ملحق(6-9-2): تقييم الجلسة التاسعة

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه مناسبا من الفقرات الآتية:

م	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
1	أشعر بالارتياح في هذه الجلسة			
2	أشعر بأنني تعرفت أكثر على كيفية الاستماع للدرس			
3	أحس بأني استفدت من هذه الجلسة			
4	أدركت أهمية الاستعداد للدرس			
5	سأكون مستمعا جيدا			
6	أنا راض عن محتوى هذه الجلسة			
ملاحظات أخرى				

ملحق(6-10-1): منشور الدافعية:

الدافعية

"من المعروف سيكولوجيا أن الإنسان يتعلم إذا كانت لديه رغبة في التعلم ، وكانت لديه القدرة على التعلم ، وأتيحت له الفرصة للتعلم ، وقدم إليه الإرشاد فيما يتعلم ، غير أن القدرة والفرصة والإرشاد لا تجدي جميعا إن لم يكن لدى المتعلم دافع للعلم والتعلم ... ولذا وقياسا على ذلك نقول: لا استذكار بدون دافع حقيقي .

فالدافع شرط ضروري لكل تعلم واستذكار وكلما كان الدافع قوياً زادت فاعلية المذاكرة أي مثابرة الطالب واهتمامه بها .. على أن تتذكر أن الدافع إن زادت شدته على حد معلوم عطل وعاق عملية المذاكرة ، فالخوف الشديد من الفشل في الامتحان قد يعطل الطالب عن التحصيل السليم .

إن الدافع القوي للاستذكار يزيد من اليقظة وتركيز الانتباه ، ويؤخر ظهور التعب ، ويحول دون ظهور الملل ، ويجعل الطالب أكثر تقبلاً وهضماً لموضوعات المادة التي هو بصددها مما يزيد من مثابرته وقدرته على مقاومة ضروب الإغراء التي تصرفه عن المذاكرة."

- للمحافظة على الدافعية:
  - ✓ مسايرة التعب وتجاوزه.
  - ✓ مسايرة صعوبة المادة.
  - ✓ لا تخف من أخطائك.
  - ✓ تغلب على الخجل.
  - ✓ تغلب على القلق.

ملحق (6-10-2):تقييم الجلسة العاشرة

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه مناسبا من الفقرات الآتية:

م	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
1	أشعر بالارتياح في هذه الجلسة			
2	أشعر بأنني تعرفت أكثر على الدافعية			
3	أحس بأني استفدت من هذه الجلسة			
4	أدركت أهمية الدافعية			
5	سأزيد من دافعيتي نحو المذاكرة			
6	أنا راض عن محتوى هذه الجلسة			
ملاحظات أخرى				

ملحق(6-11-1): تصنيف المكتبة

تصنيف الكتب في المدرسة(ديوي عشري) ✓ دوائر المعارف 0-99. ✓ الفلسفة 100-199. ✓ الدين 200-299. ✓ العلوم الاجتماعية 300-399. ✓ اللغة 400-499. ✓ العلوم النظرية 500-599. ✓ العلوم التطبيقية 600-699. ✓ الفنون 700-799. ✓ الآداب 800-899. ✓ التاريخ والجغرافيا والتراجم 900-999.

ملحق(6-11-2): تمرين

تمرين: أسرع طالب يحضر الآتي من المكتبة: 1) كتاب (الهندسة التحليلية) 2) كتاب تصنيفه 341

ملحق(6-11-3): استمارة تقييم الجلسة:

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه مناسبا من الفقرات الآتية:

م	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
1	أشعر بالارتياح في هذه الجلسة			
2	أشعر بأنني تعرفت أكثر على كيفية كتابة التقارير			
3	أحس بأني استفدت من هذه الجلسة			
4	سأستخدم ما عرفته اليوم في كتابة التقارير			
5	سأستخدم الحاسوب في كتابة التقارير وطباعتها			
6	أنا راض عن محتوى هذه الجلسة			
ملاحظات أخرى				

ملحق(6-12-1):تمرين اختبار الحفظ:

اختر عشر كلمات من الآتي واحفظها (لديك دقيقة):
- نفق - حارة - باقة - خيار - رباط - طماطم
- ثعبان - سنة - أسد - تاج - منزل - فوسفور
- سردين - ضمادة - فيل - صلصة - سحلية - اسفنج
- دائرة - دورة - جمل - سمك - حجر - غاز
- دودة - خل - زعتر - هيل - قمح - جزر

ملحق(6-12-2): منشور إستراتيجية التذكر والاستدعاء

إستراتيجية التذكر والاستدعاء

1- إستراتيجية الاهتمام النشط: يتطلب تعلم أي شيء وتذكره اهتماماً نشطًا بالمادة التعليمية المراد تعلمها ، لأن من المستحيل في أغلب الأحيان تذكر أي شيء لا يدخل في دائرة الاهتمام الشخصي ، فإذا كان الفرد يرغب بتعلم موضوع ما وتذكره بشكل جيد ، لابد أن ينشئ اهتماماً نشطًا بالموضوع المراد تعلمه.

2- إستراتيجية إحلال الأماكن: تقوم هذه الإستراتيجية على ربط المعلومة المراد تعلمها أو تذكرها مع الأماكن أو المواقف المألوفة لدى الفرد ، بحيث يكون هنالك علاقة تربط بين المعلومات المراد تعلمها.

٣ -إستراتيجية الحروف الأولى:وتتمثل في أخذ الحرف الأول من كل كلمة لتذكر الكلمة ، يمكن تشكيل كلمة واحدة من الحروف الأولى لكلمات الجملة يكون لها معنى أو دلالة لدى الفرد ، فلو أردنا تذكر أسماء مجموعة من الطلبة مشتركين بنشاط تعليمي ، وكانت أسماؤهم : محمد ، وحامد ، وباسم ، وتامر، فإن الحرف الأول لكل اسم يشكل كلمة " محبة " ، وهذه الإستراتيجية تتطلب من الفرد أن يكون مبدعًا ولديه خيال واسع.

٤- إستراتيجية الكلمة المفتاحية : تقوم هذه الإستراتيجية على تذكر نص ما ، قد تم تعلمه باختيار كلمة مفتاحية تدل على ذلك النص وتذكره ، يمكن استخدام تلك الإستراتيجية في تعلم مفردات من لغة أجنبية ، وذلك بوضع مفتاح من كلمة أخرى من اللغة العربية أو الانجليزية تشبهها في اللفظ وتدل عليها ، أو ربط الكلمتين معًا بشكل ذهني في صورة مضحكة أو مثيرة للتذكر . فإذا أردت تذكر كلمة "friend" من الانجليزية التي تعني " الصديق " فإنك تستطيع ربطها باسم صديق لك اسمه يشبه الكلمة مثلا اسمه فريد أن توفر ذلك.

٥ -إستراتيجية التأمل : تقوم هذه الإستراتيجية على التأمل والتفكير واستخدام الخيال لتذكر المعلومات ، فإذا أردنا تذكر كلمتي : جمل وشباك ، تصور الجمل الضخم يحاول بكل قواه الدخول من الشباك الصغير، إن هذا الموقف استخدم فيه الخيال والتأمل.

٦- إستراتيجية التسميع : يقصد بالتسميع قراءة النص والأفكار المراد تذكرها قراءة جهرية ، تقوم هذه الإستراتيجية على التوقف بعد قراءة فكرة أو فكرتين من المادة الدراسية ، ثم إعادة تسميع الأفكار الرئيسة للموضوع المقروء ، فإن تمت عملية التسميع بنجاح ، يتم الانتقال إلى جزء آخر من المادة الدراسية . تساعد هذه الإستراتيجية في تحويل المادة من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى.

٧ -إستراتيجية التصور الذهني : تتطلب هذه الإستراتيجية قيام الفرد بعمل أشكال وصور تنظم المعرفة التي تقرأ في منظومات داخل الذاكرة لتكون لها دلالات ذات معنى ، ويتم تخزين الأفكار بالكلمات في نصف الدماغ الأيسر ، إذ تخزن على هيئة صور وأشكال في نصف الدماغ الأيمن ، مما يساعد في التعلم والتذكر ، وكلما حاول الفرد رسم صور ذهنية في الدماغ للمادة الدراسية كان تذكره لها بشكل فعال أكثر.

٨- إستراتيجية ما وراء الذاكرة : ترتبط هذه الإستراتيجية في التفكير العميق حول كيفية استخدام الذاكرة للاستراتيجيات فى التذكر ، وما يعتريها من نقاط قوة وضعف بطرح أسئلة على الذات لتحديد طرق التذكر الايجابية

ملحق(6-12-3): تقييم الجلسة الثانية عشر

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه مناسبا من الفقرات الآتية:

م	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
1	أشعر بالارتياح في هذه الجلسة			
2	أشعر بأنني تعرفت أكثر على كيفية تقوية الحفظ			
3	أحس بأني استفدت من هذه الجلسة			
4	سأستخدم ما عرفته اليوم أثناء حفظي			
5	سأحاول تحسين حفظي دوما			
6	أنا راض عن محتوى هذه الجلسة			
ملاحظات أخرى				

ملحق(6-13-1): منشور الاستعداد للامتحانات وأدائها

الاستعداد للامتحان:

1 - الجاهزية ومذاكرة المواد بشكل كامل.

2- أخذ قسطاً كافياً من النوم ..

3- الذهاب إلى الامتحان باكرا.

4- الاسترخاء قُبيل الامتحان.

5- عدم مُراجعة كُل شيء في اللحظات الأخيرة قبل الامتحان.

6- أخذ وجبة الإفطار.

7- التخلص من القلق

8- الثقة

9- التخطيط لوقت الامتحان بدقة.

أداء الامتحان:

1. اختيار مكانًا جيدًا للجلوس أثناء الامتحان.
2. التوكل على الله.
3. البداية بكتابة الاسمِ على ورقة الإجابة.
4. قراءة جميع الأسئلة والتعليمات
5. كتابة الأفكار الرئيسة التي تحفظها على ورقة الإجابة حال استلامك لها.
6. التخطيط للإجابة عن أسئلة الامتحان قبل البدء بالإجابة.
7. توزع الزمن المخصص للامتحان
8. تحليل أسئلة الامتحان ومحاولة فهمها.
9. البداية بحل الأسئلة السهلة أولا.
10. طلب التوضيح أو المساعدة من المعلم أثناء الامتحان إذا كان ذلك مسموحا.
11. كتابة الأجوبة بخط جميل قدر الإمكان.
12. مراجعة الإجابات ومقاومة الرغبة في تسليم ورقة الامتحان قبل باقي الطلاب
13. التأكد من إجابة كل الأسئلة.
14. تكرار قراءة الإجابات للتأكد من صحة اللغة كالإملاء والقواعد والتنقيط وغيرها.

ملحق(6-13-2): تقييم الجلسة الثالثة عشر.

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه مناسبا من الفقرات الآتية:

م	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
1	أشعر بالارتياح في هذه الجلسة			
2	أشعر بأنني تعرفت أكثر على كيفية الاستعداد للامتحانات			
3	أحس بأني استفدت من هذه الجلسة			
4	سأستخدم ما عرفته اليوم أثناء الامتحان			
5	سأحاول تحسين أدائي في الامتحانات			
6	أنا راض عن محتوى هذه الجلسة			
ملاحظات أخرى				

ملحق(6-14-1): تقييم البرنامج الإرشادي

	الفقرة	لا أوافق بشدة 1	2	3	4	أوافق بشدة 5
1	البرنامج ناقش معظم عاداتي في المذاكرة					
2	شعرت بتحسن عاداتي في المذاكرة بعد انتهاء البرنامج					
3	يوجد تفاعل بين المرشد والمسترشدين					
4	أفراد المجموعة ملتزمون ببنود العقد طوال فترة البرنامج الإرشادي					
5	بشكل عام أنا راض عن محتوى البرنامج					

ملحق(7): الرسائل الموجهة للمؤسسات لتحكيم أدوات الدراسة وتطبيقها:

جامعة نزوى
كلية العلوم والآداب
قسم التربية والدراسات الإنسانية
الدراسات العليا / ماجستير إرشاد نفسي

الفاضل: عميد كلية العلوم التطبيقية بالرستاق المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

الموضوع: طلب تحكيم مقياس عادات الاستذكار وبرنامج إرشاد جمعي لتحسين عادات الاستذكار

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل" وذلك كأحد متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية/إرشاد نفسي، ولأغراض تحقيق أهداف هذه الدراسة يقوم الباحث ببناء مقياس عادات الاستذكار، وبرنامج لتحسين عادات الاستذكار.
ومن كون كلية العلوم التطبيقية بالرستاق من الكليات الرائدة في مجال التربية في هذا الوطن الغالي، فإنني أرغب في تحكيم المقياس والبرنامج لدى المختصين في هذه الكلية من تخصصات الإرشاد النفسي، والصحة النفسية، وعلم النفس بمجالاته، والقياس والتقويم التربوي.

ولا يسع الباحث في النهاية إلا أن يشكركم على جهودكم البارزة في خدمة البحث العلمي، وحسن اهتمامكم وتعاونكم مع الباحث وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير.
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

مرفق: رسالة تسهيل مهمة باحث + مقياس عادات الاستذكار + برنامج إرشادي لتحسين عادات الاستذكار

الباحث/ هلال بن حميد بن أحمد القصابي
إشراف/أ.د عبد الرزاق القيسي

جامعة نزوى
كلية العلوم والآداب
قسم التربية والدراسات الإنسانية
الدراسات العليا / ماجستير إرشاد نفسي

الفاضل: عميد كلية التربية في جامعة صحار المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

الموضوع: طلب تحكيم مقياس عادات الاستذكار وبرنامج إرشاد جمعي لتحسين عادات الاستذكار

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل" وذلك كأحد متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية/إرشاد نفسي، ولأغراض تحقيق أهداف هذه الدراسة يقوم الباحث ببناء مقياس عادات الاستذكار، وبرنامج لتحسين عادات الاستذكار.
ومن كون جامعة صحار من الجامعات الرائدة في مجال التربية في هذا الوطن الغالي، فإنني أرغب في تحكيم المقياس والبرنامج لدى المختصين في كلية التربية بالجامعة من تخصصات الإرشاد النفسي، والصحة النفسية، وعلم النفس بمجالاته، والقياس والتقويم التربوي.

ولا يسع الباحث في النهاية إلا أن يشكركم على جهودكم البارزة في خدمة البحث العلمي، وحسن اهتمامكم وتعاونكم مع الباحث وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير.
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

مرفق: رسالة تسهيل مهمة باحث + مقياس عادات الاستذكار + برنامج إرشادي لتحسين عادات الاستذكار

الباحث/ هلال بن حميد بن أحمد القصابي.
إشراف/أ.د عبد الرزاق القيسي

جامعة نزوى
كلية العلوم والآداب
قسم التربية والدراسات الإنسانية
الدراسات العليا / ماجستير إرشاد نفسي

الفاضل: رئيس قسم علم النفس بجامعة السلطان قابوس المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

الموضوع: طلب تحكيم مقياس عادات الاستذكار وبرنامج إرشاد جمعي لتحسين عادات الاستذكار

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل" وذلك كأحد متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية/إرشاد نفسي، ولأغراض تحقيق أهداف هذه الدراسة يقوم الباحث ببناء مقياس عادات الاستذكار، وبرنامج لتحسين عادات الاستذكار.
ومن كون كلية التربية بجامعة السلطان قابوس من الكليات الرائدة في مجال التربية في هذا الوطن الغالي، وبما اشتهر عن قسم علم النفس فيها بجهوده الكبيرة في خدمة البحث العلمي فإنني أرغب في تحكيم المقياس والبرنامج لدى المختصين في هذا القسم.

ولا يسع الباحث في النهاية إلا أن يشكركم على جهودكم البارزة في خدمة البحث العلمي، وحسن اهتمامكم وتعاونكم مع الباحث وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير.
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

مرفق: نسخة من رسالة تسهيل مهمة باحث + مقياس عادات الاستذكار + برنامج إرشاد جمعي لتحسين عادات الاستذكار

الباحث/ هلال بن حميد بن أحمد القصابي.
إشراف/أ.د عبد الرزاق القيسي

جامعة نزوى
كلية العلوم والآداب
قسم التربية والدراسات الإنسانية
الدراسات العليا / ماجستير إرشاد نفسي

الفاضل: رئيس مركز الإرشاد الطلابي بجامعة السلطان قابوس المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

الموضوع: طلب تحكيم مقياس عادات الاستذكار وبرنامج إرشاد جمعي لتحسين عادات الاستذكار

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل" وذلك كأحد متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية/إرشاد نفسي، ولأغراض تحقيق أهداف هذه الدراسة يقوم الباحث ببناء مقياس عادات الاستذكار، وبرنامج لتحسين عادات الاستذكار.
ومن كون مركز الإرشاد الطلابي من المراكز الرائدة في مجال الإرشاد النفسي في هذا الوطن الغالي، ومما نشاهده دوما من جهود بارزة في بناء البرامج الإرشادية وتطبيقها، فإنني أرغب في تحكيم المقياس والبرنامج لدى المختصين في هذا المركز.

ولا يسع الباحث في النهاية إلا أن يشكركم على جهودكم البارزة في خدمة البحث العلمي، وحسن اهتمامكم وتعاونكم مع الباحث وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير.
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

مرفق: نسخة من رسالة تسهيل مهمة باحث + مقياس عادات الاستذكار + برنامج إرشاد جمعي لتحسين عادات الاستذكار

الباحث/ هلال بن حميد بن أحمد القصابي.
إشراف/أ.د عبد الرزاق القيسي

جامعة نزوى
كلية العلوم والآداب
قسم التربية والدراسات الإنسانية
الدراسات العليا / ماجستير إرشاد نفسي

الفاضل: د.طاهر باعمر مستشار رئيس جامعة السلطان قابوس للشؤون الأكاديمية المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

الموضوع: طلب تحكيم مقياس عادات الاستذكار وبرنامج إرشاد جمعي لتحسين عادات الاستذكار لدى مركز الإرشاد الطلابي.

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل" وذلك كأحد متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية/إرشاد نفسي، ولأغراض تحقيق أهداف هذه الدراسة يقوم الباحث ببناء مقياس عادات الاستذكار، وبرنامج لتحسين عادات الاستذكار.
ومن كون جامعة السلطان قابوس من أهم المراكز التي اهتمت بالعلم والتعليم في هذا الوطن الغالي، ومما نشاهده دوما من خدمتها للبحث العلمي، فإنه ليشرفني أن تكون جامعة السلطان قابوس مساهمة في هذه الدراسة وذلك بتحكيم المقياس والبرنامج لدى المختصين في مركز الإرشاد الطلابي بالجامعة.

ولا يسع الباحث في النهاية إلا أن يشكركم على جهودكم البارزة في خدمة البحث العلمي، وحسن اهتمامكم وتعاونكم مع الباحث وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير.
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

مرفق: نسخة من رسالة تسهيل مهمة باحث + مقياس عادات الاستذكار (3نسخ)+ برنامج إرشاد جمعي لتحسين عادات الاستذكار(3 نسخ).

الباحث/ هلال بن حميد بن أحمد القصابي
إشراف/أ.د عبد الرزاق القيسي

جامعة نزوى
كلية العلوم والآداب
قسم التربية والدراسات الإنسانية
الدراسات العليا / ماجستير إرشاد نفسي

الفاضل: ناصر بن علي بن سليم الخياري مدير دائرة تنمية الموارد البشرية المحترم.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

الموضوع: طلب رسالة تسهيل مهمة باحث لتطبيق أدوات دراسة الماجستير في مدارس المنطقة الداخلية.

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل" وذلك كأحد متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية/إرشاد نفسي، ولأغراض تحقيق أهداف هذه الدراسة قام الباحث ببناء مقياس عادات الاستذكار، وبرنامج لتحسين عادات الاستذكار.
ومن كون طلاب مدرسة بهلا للتعليم الأساسي(5-10) هي الفئة المستهدفة لتطبيق البرنامج الإرشادي والمقياس وبعض مدارس المنطقة لتطبيق الصورة الأولية للمقياس فإن الباحث بحاجة لرسالة تسهيل مهمة باحث مقدمة لمدراء المدارس لتطبيق أدواته في مدارس المنطقة علما أن الباحث معلم يعمل في مدرسة بهلا للتعليم الأساسي.

ولا يسع الباحث في النهاية إلا أن يشكركم على جهودكم البارزة في خدمة البحث العلمي، وحسن اهتمامكم وتعاونكم مع الباحث وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير.
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

مرفق: نسخة من رسالة تسهيل مهمة باحث من جامعة نزوى.

الباحث/ هلال بن حميد بن أحمد القصابي.
إشراف/أ.د عبد الرزاق القيسي

University of Nizwa
College of Arts & Sciences
Dean's Office

جامعة نزوى
كلية العلوم والآداب
مكتب العميد

الموافق: 4 يناير 2010م

لمن يهمه الامر

الموضوع: *تسهيل مهمة باحث*

يقوم الطالب هلال بن حميد بن احمد القصابي، الرقم الجامعي(09029619) تخصص ماجستير تربية في الإرشاد النفسي بإعداد بحث بعنوان:

" فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل"

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير، ويحتاج لاستكمال بحثه الاطلاع على المصادر وتطبيق أدوات الدراسة؛ لذا نرجو تسهيل مهمته البحثية .
شاكرين ومقدرين لكم حسن تعاونكم معنا.

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام،،،

أ.د عبدالهادي السيد عبده
رئيس قسم التربية والدراسات الإنسانية
٢٠١٠/١/٤

أ.د محمد عبدالمنعم اسماعيل
عميد كلية العلوم والآداب
4/1/2010

جامعة نزوى - كلية العلوم والآداب
College of Arts & Sciences
UNIVERSITY OF NIZWA

Initial Campus at Birkat Al Mouz, P.O. Box 33, Postal Code 616,
Nizwa, Sultanate of Oman.
Tel. : 25446216-25446319, Fax :25443400
Email address: uofnizwa@omantel.net.om

الحرم المبدئي ص.ب : ٣٣ ، الرمز البريدي : ٦١٦
بركة الموز- مدينة نزوى- سلطنة عمان
هاتف : ٢٥٤٤٦٢١٦-٢٥٤٤٦٣١٩ ، فاكس : ٢٥٤٤٣٤٠٠

Abstract

This study aims at examining the effectiveness of a group counselling program designed to improve the study skills of low achieving students in grade ten, and examining its results in their school achievement.

The study sample consists of 26 students selected based on their achievement grades, and are divided into two equal groups (control and experimental) of 13 students each.

The expiremntal group was given a 16-session programme prepared by the researcher. Members of the two groups were pre-assessed, post-assessed and follow-up-assessed using the study habits scale designed by the researcher.

To examine the study hypothesis, the researcher used the non-parametric Mann-Whitney U Test for the independent samples and the non-parametric Wilcoxon test for the dependent samples.

The results showed statistically significant differences between the grades of the experimental and control groups. These differences are attributed to the counselling program and are for the experimental group. The results also showed no statistically significant differences between the achievement grades of the two groups.

A number of recommendations and suggestions are provided for future studies on the subject.

University of Nizwa
College of Scince and Arts
Department of Education and Human

The effectiveness of a group counselling program designed to improve the study skills of low achieving students

Thesis submitted by:
Hilal Houmaid Ahmed Al-Qassabi

In Partial fulfillment of the requirements for the degree of master of education, specializing in psychological counseling

Supervised by
Prof. Dr. Abdulrazaq Al-Qaisi(Main Supervisor)
Dr. Huda Al-Dhawi Prof. Dr. Aiham Al-Rahawi

2010